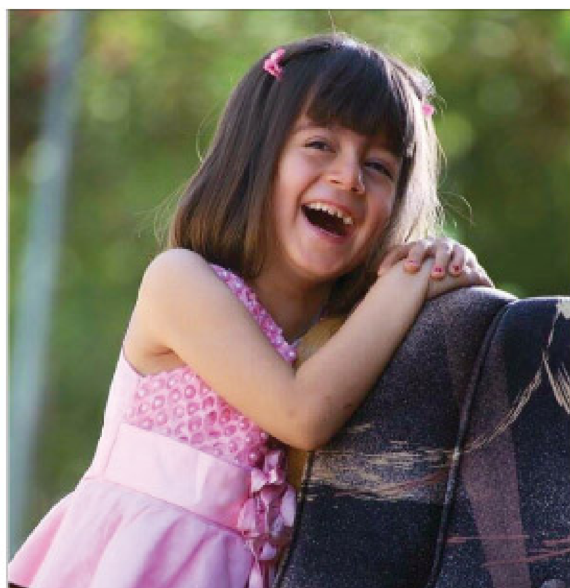



# پەیوەندییەکانی نێوان دایباب و منداڵ

## ڕێبەرێک بۆ پەروەردەکردنی منداڵان

نووسینی: د.هیشام تالیب • د.عەبدولحەمید ئەبو سولەیمان • د.عومەر تالیب




وەرگێڕانی: د. بێخاڵ لەتیف محیەدین • زانا مەحمود حەسەن • ئازاد عەلی محەمەد

پەیوەندییەکانی نێوان

# دایباب و منداڵ

ڕێبەرێك بۆ پەروەردەکردنی منداڵان

# پەیوەندییەکانی نێوان
# دایباب و منداڵ

..................................................

**لە بڵاوکراوەکانی سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکریی**
**ژمارە (٥٠)**

**نووسینی:**
د.هیشام تالیب
د.عەبدولحەمید ئەبو سولەیمان
د.عومەر تالیب

**وەرگێڕانی:**
زانا مەحمود حەسەن
د.بێخاڵ لەتیف محیەدین
ئازاد عەلی محەمەد

**بابەت:** پەروەردە
**دیزاین:** ڕەوشت محەمەد
**چاپ:** یەکەم - ناوەندی ڕێنوێن

**لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان**
**ژمارە (١٥٢٩)ی ساڵی ٢٠١٧ پێدراوە**

نرخ (١٢٠٠٠) دینار

پەیوەندییەکانی نێوان

# دایباب و منداڵ

ڕێبەرێک بۆ پەروەردەکردنی منداڵان


**نووسینی:**

**د.هیشام تالیب**

**د.عەبدولحەمید ئەبو سولەیمان**

**د.عومەر تالیب**

**وەرگێڕانی:**

**زانا مەحمود حەسەن**

**د.بێخاڵ لەتیف محیەدین**

**ئازاد عەلی محەمەد**








**لە بڵاوکراوەکانی**

**سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکری**

**(٥٠)**

# ناوەڕۆک

## بەندی ١٢: بەخێوکردنی کوڕان و کچان: ئایا جیاوازن؟ ٣١١

**بەشی سێیەم: [بەندەکانی: ١٤ - ٢٣]**

## بونیادنانی کەسێتی و کەسایەتی ٤٠٥

# پوختەیەک لە ژیاننامەی نووسەرانی ئەم کتێبە

## هیشام یەحیا تالیب

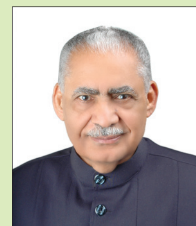


د. هیشام یەحیا تالیب لە ساڵی ١٩٤٠ز لە شاری موسڵ، (نەینەوا) لە عیراق لە دایکبووە. ساڵی ١٩٦٢ز بەکالۆریۆسی لە ئەندازیاریی کارەبا لە زانکۆی لیڤەرپووڵ بەدەستهێناوە. پاشان لە ساڵی ١٩٧٤ز بڕوانامەی دکتۆرای لە هەمان بواردا لە زانکۆی پوردو لە (لافایتێ)ی ویلایەتی ئیندیانا لە ئەمریکا بەدەستهێناوە.

د. تالیب لە ماوەی دەستبەکاربوونی وەک ئەندازیاری کارەبا، هەر زوو وەک چالاکوانێک لە بواری کاری ئیسلامی لە باکووری ئەمریکا دەرکەوت و تا ئێستاش بەردەوامە. چەندین پۆستی لە ڕێکخراوە ئیسلامیە جیاجیاکاندا هەبووە، یەکەمین پۆستی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٧٥-١٩٧٧، کاتێک بەڕێوەبەری بەشی ڕاهێنانی سەرکردە بووە لە دەستەی خوێندکارانی موسڵمان لە ئەمریکا و کەنەدا. هەروەها لە ساڵی ١٩٧٦ سکرتێری گشتی فیدراسیۆنی جیهانی ئیسلامی بۆ دامەزراوەکانی خوێندکاران بووە. چەندین سیمینار و کامپی ڕاهێنانی لە ئەمریکا و وڵاتانی دیکە بەڕێوە بردووە.

لە ساڵانی ١٩٨٣-١٩٩٥ ئەندامی دامەزرێنەر و بەڕێوەبەری دەزگای SAAR بووە. هەروەها لە ساڵی ١٩٨١ ئەندامی دامەزرێنەری پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی بووە. نووسەری کتێبی (میثاق العمل الدعوي) و کتێبی بەناوبانگی ڕێبەری بانگخوازانی ئیسلامە کە بۆ زیاتر لە ٢٠ زمانی جیاواز وەرگێڕدراوە. ئێستاش بەڕێوەبەری ئابووریی پەیمانگای جیهانی هزری ئیسلامییە. هەم باوکەو هەم باپیرەشە.

## عەبدولحەمید ئەحمەد ئەبو سولەیمان



د. عەبدولحەمید ئەحمەد ئەبو سولەیمان لە ساڵی ١٩٣٦ز لە شاری مەککە لە دایکبووە و هەر لەوێش خوێندنی ئامادەیی تەواوکردووە. لە ساڵی ١٩٥٩ بەکالۆریۆسی بازرگانی لەزانکۆی قاهیرە تەواوکردووە. لە ساڵی ١٩٦٣ هەر لە هەمان زانکۆ ماستەری لە زانستە سیاسییەکاندا بەدەستهێناوە. هەروەها لە ساڵی ١٩٧٣ بڕوانامەی دکتۆرای لە پەیوەندییە نێودەوڵەتیەکان لە زانکۆی پەنسلڤانیا لە ئەمریکا بەدەستهێناوە.

لە ماوەی کارکردنیدا چەندین پۆستی وەرگرتووە، لە ساڵانی ١٩٦٣ - ١٩٦٤ لە پۆستی سکرتێری لیژنەی (پلانی دەوڵەت)دا بووە لە وڵاتی شانشینی سعودیە. لە ساڵی ١٩٧٢ ئەندامی دامەزرێنەری دەستەی زانایانی کۆمەڵناسیی موسڵمان بووە. هەروەها

لە ساڵانی ١٩٧٣ -١٩٨٠ سکرتێری گشتی کۆمەڵەی جیهانیی لاوانی موسڵمان بووە. لە ساڵانی ١٩٨٢ بۆ ١٩٨٤ بەڕێوەبەری بەشی زانستە سیاسیەکان بووە لە زانکۆی شا سعود لە ڕیازی عەرەبستانی سعودی. لە ساڵی ١٩٨٨ ـ ١٩٩٨ ڕێکخەری زانکۆی نێودەوڵەتیی ئیسلامی بووە لە مالیزیا.

ناوبراو ڕۆڵێکی سەرەکی هەبووە لە ڕێکخستنی چەندین کۆنفرانسی ئەکادیمی و سیمیناری نێودەوڵەتی و ئێستاش سەرۆکی پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامییە. نووسەری چەندین کتێب و وتارە لەسەر چاکسازی لە کۆمەڵگە موسڵمانەکاندا. ئەمەش ناونیشانی هەندێک لە کتێبەکانی: (تیۆری ئیسلامی بۆ پەیوەندییە نیودەوڵەتیەکان، ڕێرەوی نوێ بۆ هزرو میتۆدەکانی ئیسلام، قەیرانی عەقڵی موسڵمان، کێشەی هاوسەرگیریی، گێڕانەوەی ڕۆحیەتی ئیسلامی تەواو بۆ کەرامەتی مرۆڤایەتی، بوژاندنەوەی خوێندنی باڵا لە جیهانی ئیسلامی و جیهانبینی قورئانی، ڕاسانێک بۆ چاکسازیی کەلتووریی).

هەم باوکەو هەم باپیرەشە.

**عومەرهیشام تالیب**

د. عومەر هیشام تالیب لە ساڵی ١٩٦٧ لە شاری کەرکوک لە دایکبووە. ساڵی ١٩٦٨ ئەو شارەیان جێهیشتووە و لەگەڵ خانەوادەکەی بەرەو ئەمریکا کۆچیان کردووە. لە ساڵی ١٩٨٩ لە زانکۆی جۆرج مەیسن بڕوانامەی بەکالۆریۆسی لە ئابووری و کۆمەڵناسیدا بەدەستهێناوە. پاشان لە ساڵی ١٩٩٣ ماستەرو لە ساڵی ٢٠٠٤یش دکتۆرای لە زانکۆی شیکاگۆ لە کۆمەڵناسیدا بەدەستهێناوە. لە ساڵانی ١٩٨٩-١٩٩٢ زەمالەی خوێندنی باڵای لە دەزگای زانستی نەتەوەیی بەدەستهێناوە. دواتر لە ساڵی ١٩٩٨ لە دالی کۆلێج لە شیکاگۆ و لە ساڵی ١٩٩٩ لە زانکۆی ئیندیانا نۆرسوێست لە ئیندیانا بووەتە مامۆستا.

پاشتر لە ساڵانی ٢٠٠٠-٢٠٠٣ لە زانکۆی ئاشلەند لە ئۆهایۆ بووەتە پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە کۆمەڵناسی و تاوانناسیدا، لە ساڵانی ٢٠٠٥-٢٠٠٦ وەک ئەندازیاری پێشکەوتووی زانین لە بواری زانستە جێبەجێکارییەکان لە دەزگای ئەلیساندەر لە ڤێرجینیا خزمەتی کردووە. لە ساڵانی ٢٠٠٩-٢٠١١یش لە زانکۆی جیهانیی ئیسلامی لە مالیزیا پرۆفیسۆری یاریدەدەر بووە لە کۆمەڵناسیدا. د. عومەر نووسەری چەندین وتارە لەسەر خێزان، پەروەردە، بەخشین و دەزگای خێرخوازی و کاری کۆمەڵایەتی. ئامادەی چەندین کۆنفرانسی ئەکادیمی بووە و بۆ ئەم مەبەستە بە هەموو جیهاندا گەشت دەکات.

# پوختەیەک لە ژیاننامەی وەرگێڕەکان

## زانا مەحمود حەسەن:



لە ساڵی ١٩٨٦ لە شاری سلێمانی لەدایکبووە. بڕوانامەی بەکالۆریۆسی لە بواری «زمان و ئەدەبی ئینگلیزیی» لە ساڵی ٢٠٠٨ لە زانکۆی سلێمانی بەدەستهێناوە. پاشان بڕوانامەی ماستەری لە بواری «وتنەوەی زمانی ئینگلیزی وەک زمانی بێگانە» لە ساڵی ٢٠١٢ لە زانکۆی هادرسفیلد لە بەریتانیا بەدەستهێناوە. ئێستا خوێندکاری دکتۆرایە لە بواری «پراکتیزەکردنی تیۆرەکانی زمانەوانی»، مامۆستایە لە بەشی زمانی ئینگلیزی لە کۆلێجی زمان لە زانکۆی سلێمانی. وەرگێڕ چەندین بابەتی وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی و لە ڕۆژنامە و گۆڤارەکاندا بڵاوکراونەتەوە. هەروەها چەند توێژینەوەیەکی لەبوارەکەی خۆیدا ئەنجامداوە و لە گۆڤارە جیهانیەکاندا بڵاویکردونەتەوە.

## بێخاڵ لەتیف محیەدین:



ـ لە ساڵی (١٩٨٢) لە شاری سلێمانی لە دایکبووە. هەڵگری بڕوانامەی دکتۆرایە لە زمانەوانی کرداریی کە لە زانکۆی سلێمانی بە دەستی هێناوە. مامۆستایە لە بەشی ئینگلیزی سکوڵی زمانی زانکۆی سلێمانی. بەشداریی چەندین کۆنفرانس وۆرکشۆپی کردووە لە ناوەوە و دەرەوەی وڵات.

## ئازاد عەلی محەمەد:



لە دایکبووی ساڵی ١٩٨٥، هەڵگری بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە زمان و ئەدەبی ئینگلیزی لە ساڵی ٢٠٠٨ لە زانکۆی سلێمانی بەدەستهیناوە، هەروەها بڕوانامەی ماستەری لە هەمان بوار لە ساڵی ٢٠١٢ لە زانکۆی هاردسفیلد ـ بەریتانیا وەرگرتووە. لە ئێستادا مامۆستایە لە زانکۆی سلێمانی، سکوڵی زمان، بەشی وەرگێڕان. چەندین توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی لە گۆڤارە زانستییە جیهانیەکاندا بڵاوکردۆتەوە، هەروەها ژمارەیەکی زۆر بابەتی جۆراوجۆری وەرگێراوەتە سەر زمانی کوردی و لە ڕۆژنامە و هۆکارەکانی تری ڕاگەیاندندا بڵاوکراونەتەوە. بەشداریکردن لە کاری وەرگێڕانی ئەم پەڕتوکەش هەوڵێکی تری وەرگێڕە بۆ سەر خەرمانی پەرتوکی وەرگێڕدراو لە زمانی ئینگلیزیەوە بۆ زمانی کوردی.

## پێداچوونەوەی وەرگێران:



### ئیسماعیل خالید گەلاڵی:

خاوەنی بەکالۆریۆسە لە زمانی ئینگلیزی. ئەندامی کارای سەندیکای ڕۆژنامەنووسانە. خاوەنی ١٠ کتێبی وەرگێڕدراوە لە ئینگلیزی و عەرەبییەوە بۆ کوردی. خاوەنی دەیان وتار و لێکۆڵینەوە و پرۆژەی وەرگێڕانە.

## پێشکەش بێت بە:

- دایبابی خۆشەویستمان کە خۆشەویستییان بەسەردا ڕشتین، قوربانییاندا، بەدرێژایی ژیانمان زۆر بەسۆز بوون، ئەوپەڕی هەوڵیانداوە تا بە باشترین شێوە بەخێومان بکەن و پەروەردەمان بکەن. هەرچەندە مەشق و خوێندەواریی فەرمییان کەم بووە، بەڵام هەوڵیان داوە سود لە پەروەردەکردنی دایبابیان وەربگرن، لە ڕێگەی بەکارهێنانی حیکمەت، دابونەریت، ئەزموونە سەلمێنراوەکان و ژیاری نەوەی پێشووەوە، فێری ڕاستی، بە ئەمەکی و پشتبەخۆبەستنیان کردین. خوای گەورە بەزەیی خۆی بەسەر ڕۆحیاندا بڕێژێت.

- پێشکەشە بە هەموو ئەو دایبابانەی سەر گۆی زەوی کە ئەمڕۆ زۆر هەوڵدەدەن بۆ بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵانی سەرکەوتوو، کە هەرچەندە نیازیان باشە، بەڵام هێشتا پێویستیان بە زانیاری و کارامەیی پێویستە بۆ ئەوەی دانایانە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن، تاوەکو پەیوەندییەکی خێزانی خۆشبەخت و ئاسودە لە ژینگەیماڵەوە دروست بکەن کە هەموومان ئاواتی بۆ دەخوازین.

- پێشکەشە بە هەموو ئەو خێزانانەی ئاواتەخوازن منداڵەکانیان بەخێو و پەروەردە بکەن تا ببن بە پیاوو ئافرەتانێکی زۆر باش کە هەڵگری بەهاو سیفاتی باش و ڕاستگۆیی، غیرەت، سۆز، داهێنان، بەئەمەکی، توانایی هزری، هەستکردن بە بەرپرسیاریی و سەربەخۆیی بن.

پێشکەشە بە خێزانەکان و منداڵەکانمان کە بەدرێژایی چەندین ساڵ زەحمەتی زۆریان کێشا و لەگەڵمان بەئارام بوون و لەکاتی توێژینەوە و نووسینی ئەم کتێبەدا بەردەوام هاندەرمان بوون.

ئەم کارە سادەیەمان پێشکەش بە هەموو ئەوانەی سەرەوە دەکەین.

داواکارین خوای بەخشندە هەوڵەکانمان قوبوڵ بکات کە ویستومانە بەو هەوڵانە هەماهەنگی و ئاشتی و چاکی بۆ مرۆڤایەتی بێنینە ئارا.

## سوپاسگوزاری

بەناوی سەرنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فکیری و پەیمانگای جیهانی فیکری ئیسلامییەوە، سوپاسی هەموو ئەو بەڕێزانە دەکەین کە بەجۆریک لە جۆرەکان کارییان لەم کتێبەدا کردووە، بەتایبەت ئەم بەڕیزانەی خوارەوە:

**یەکەم:**

- محەمەد محەمەد میرزا
- کەمال محەمەد سەرگەڵویی:
- ئیسماعیل تەها ئیبراهیم.

کە کاری هەڵەچنییان بۆ ئەم کتێبە ئەنجام داوە.

**دووەم:**

- رەوشت محەمەد

کە دیزاین و کاری هونەری کتێبەکەی گرتووەتە ئەستۆ.

**سێیەم:**

- د. دیاری ئەحمەد ئیسماعیل
- هاوژین عومەر کەریم
- کۆسار بەرزنجی

کە کاری پێداچوونەوەی کۆتاییان بۆکردووە.

د. حسەین محەمەد ئیبراهیم
سەرپەرشتیاری گشتی کتێب

# پێشەکی چاپی کوردی

**بە ناوی خوای بەخشندەی میهرەبان**

سوپاس و ستایش بۆ خوای باڵادەست، درود و میهرەبانی برژێت بەسەر گیانی پاکی پێغەمبەر موحەممەد و تەواوی پێغەمبەرانی تر بەگشتی.

یەکێک لە ئاڵۆزترین کاری دایک و باوک و دەزگا پەروەردەییەکانی جیهانی ئەمڕۆ ڕاستەڕێکردنی منداڵە لە قۆناغەکانی منداڵی و هەرزەکاریدا، لەگەڵ ئەوەی کە ئەم کارە ئەرکێکی گرنگی دایبابە، حەز و خولیایەکی بەردەوامی ژیانیشیانە کە منداڵەکانیان ببنە کەسێکی سەرکەوتوو، بتوانن جێگە و پێگەی خۆیان هەبێت لە ناو کۆمەڵگادا، ژیانیان فەراهەم بکەن، تەکنەلۆجیا و تەواوی خزمەتگوزارییە پێشکەوتووەکانی چواردەوریان بەشێوەیەکی تەندروست بەکاربهێنن، لە رووی ئاینی و ئایدۆلۆجییەوە منداڵێکی میانڕەوی ئیجابی هەڵبکەون کە ئایدۆلۆجیا سوودی دونیا و دواڕۆژیان پێبگەیەنێت، بەخشین و خزمەتی مرۆڤدۆستانەیان لا بەرهەم بهێنێت تا کۆمەڵگا و چواردەورەکەیان لێیان بەهرەمەند ببن.

ئاڵۆزی و گرانی ئەم کارە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە جیهانگەرایی و پێشکەوتنەکان لە تەواوی بوارەکاندا بەهێزێکی زۆر بە هەژموون خۆیان سەپاندووە، هیچ یەکێک لە هۆکارەکانی خۆشگوزەرانی و چێژ و لاڕێبردنی منداڵ تەنانەت گەورەکانیش بە ئاسانی کۆنترۆڵ ناکرێن، میدیا و سۆشیالەکەی بەشێوەیەکی هەڕەمەکی و تێکەڵوپێکەڵیەکی بەئامانج و بێ ئامانجەوە کار لەسەر پەروەردەی مرۆڤەکان دەکەن، ئەمانە لەلایەک و سەرقاڵی و جەنجاڵی دایک و باوکانیش بە فەراهەمهێنانی بژێویەکی شایستە و گونجاو بۆ خێزانەکەیان لەلایەکی ترەوە، کە ناتوانن لەبەر کەمدەرفەتی پەی بەرن بە ڕێکار و هەنگاوە دروستەکان بۆ مامەڵەی دروست لە پەروەردە کردن و فێرکردنی منداڵەکانیان.

جێی خۆیەتی دایبابی ئەمڕۆ تەواوی ڕێکار و نوسراوە زانستییەکان رەچاو بکەن بۆ پەروەردەی منداڵەکانیان، بەها بەرز و سیفەتە کاریگەرەکانی ژیانیان تێدا بەرجەستە بکەن، هەموو هەنگاوێک بگرنە بەر بۆ ئەم مەبەستە، بەپێچەوانەوە منداڵەکانیان دەبنە پەروەردەکراوی سۆشیالمیدیا و ئامێرە بێهەستەکان و بەشێوەیەک پەروەردە دەبن کە کەسانی بێبەهرە و بێفەڕ دەردەچن بۆ خۆیان و کۆمەڵگاکەیان.

له راستیدا کتێب و توێژینەوەی هاوچەرخ زۆرن کە یارمەتی دایباب و دامەزراوە پەروەردەییەکان دەدەن لە سەر پەروەردەکردنی تەندروست، کە ئەم کتێبەی بەردەستتان یەکێکە لەو کتێبە ناوازانە.

نامانەوێت لێرەدا باس لەو بابەتانە بکەین کە ئەم کتێبەکە لەخۆی گرتوون، ئەوە بە درێژی لە مێژوو و ئامانجی کتێبەکەدا باس کراون، بەڵام دەمانەوەی بڵێین گرنگی ئەم کتێبەی بەردەستان لەوەدایە رێبەرێکی پراکتیکی ئاسان و بەردەستە بۆ پەروەردەی منداڵ لە قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنیدا، پەروەردەیەکی نوێ کە تیایدا رەچاوی مامەڵەی دروست لەگەڵ ئامراز و ئامێر و میدیا و..هتد کراوە، کە لە چواردەوری مرۆڤی ئەمڕۆ هەن و کاریگەرییان لەسەر ئاڕاستەکردنی منداڵ هەیە.

بەڕاستی هەرکەس لە زمانەکانی تردا ئەم کتێبەی خوێندبێتەوە، گرنگی و بایەخی بۆ دەرکەوتووە، ئەوەندە بەسە بۆ ئەم کتێبە کە بۆ زۆرترین زمانە گرنگەکانی دونیا وەرگێڕدراوە و وەردەگێڕدرێت.

سەنتەری زەهاویش وەک ئەرکێکی هزری و پەروەردەیی خۆی بە پێویستی زانی ئەم کتێبە لە دەقە ئینگلیزییەکەیەوە وەربگێڕێتە سەر زمانی شیرینی کوردی، تا منداڵ و دایبابی کورد لێی بەهرەمەند ببن و بتوانن نەوەیەکی کوردی سەرکردە و باوەڕبەخۆ بەرهەم بهێنن. بۆ ئەم مەبەستەش هەرسێ مامۆستا و هاوکاری ئازیز (زانا مەحمود حەسەن، د.بێخاڵ لەتیف محیەدین، ئازاد عەلی محەمەد)ی راسپارد بۆ ئەم کارە، پاشان کاری پێداچونەوە و هەڵەچن و سەرپەرشتی و ئەرکی قۆناغەکانی چاپکردنی گرتە ئەستۆ.

هیواخوازین کە توانیبێتمان خزمەتێکی کێبخانەی پەروەردەیی کوردیمان کردبێت و هاوکاریی دایبابانی کوردمان کردبێت لە رێنموونیکردنیان بۆ پەروەردەیەکی تەندروست و سەرکەوتوو.

**سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکریی**

# مێژووی ئەم کتێبە

ئەم کتێبە بۆ هەموو دایکان و باوکان نوسراوە، جا هەرکەسێک بن و لە هەر کوێ بن. جا هەرچەندە چەمکەکانی ئەم پەرتووکە بەشێکن لە تێڕوانین و بۆچوونە درێژخایەنەکانی پەیمانگای جیهانیی فیکری ئیسلامیی، ئەوا هاوکات بۆ موسڵمانانی جیهانیش گرنگە تا لەو چەقبەستن و لەناوچوونە هزرییەی تێیکەوتوون بەئاگابێنەوە و بتوانن ئەو جوڵەو بەردەوامیە بەدەست بێننەوە کە بەشێک بووە لە ژیارە مەزنەکەیان. جا بۆ پیادەکردنی ئەم تێڕوانینە لەسەر پەروەردەکردن، ئەم کتێبە تیشک دەخاتە سەر دروستکردنەوەی هزرو ژیری و دەروونی موسڵمانان، ئەمەش لە ڕێگەی پەروەردەکردنەوە. جا هەرچەندە لێرەدا تاقیکردنەوەیەک بۆ هەڵسەنگاندنی میتۆدی لەناوچوونی هزری موسڵمانان باس نەکراوە، بەڵام چاکسازی لە هزری ئیسلامیدا بەشێکی سەرەکی ئەو بیرۆکەیەیە کە پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی لە ڕێگەی بڵاوکراوەو کۆنفرانسی تایبەت بە ژیانەوەی هزری موسڵمانان پەرەی پێدەدات.

زۆر گرنگە دایباب بەشێوەیەکی کرداری بزانن کە منداڵی باش چۆن پەروەردە بکەن، بەو پێیە کە بناغەی دەروونیی بەهاکان و کەسایەتی بەزۆری لە تەمەنەکانی سەرەتای منداڵیدا و لەماڵەوە گەشە دەکات. لەبەرئەوە ئێمە بەشێوەیەکی سەرەتایی تیشک دەخەینە سەر ئەوە کە چۆن کەلتوورو پەروەردەو ڕاهێنانی کارامەیی کۆمەڵایەتیەکان لە ماڵەوە دەبنە بناغە بۆ هزر و دەروون و سۆزیکی باش بۆ منداڵ. هەرچەندە ماڵ سەرچاوەی شێوازەکانی ڕەفتارەو کاریگەری هەیە لەسەر پرۆسەی بیری منداڵ بۆ جیاکردنەوەی چاک و خراپ، بەڵام بە تەنیا زانینی ئەوەی کە چی ڕاستە بە شێوەیەکی میکانیکی بەس نییە، بەڵکو پێویستە حەز و سۆزی مرۆڤ خوازیاری ئەوە بێت کە مێشک بە ڕاستی دەزانێت و قبوڵی بکات و بەپێی ئەمە ڕەفتار بکات. ئەمە ئەو خاڵەیە کە دایباب ڕۆڵیکی زۆر گرنگی تێدا دەگێڕن. قوتابخانە و دامەزراوە پەروەردەییەکان، زانیاریی مێژوویی و ڕاستیەکان و کارامەییە تەکنیکیە هزریەکان ڕۆڵی فێرکردن دەگێڕن و زانیاریت پێشکەش دەکەن، هەموو ئەمانەش لە نێو ماڵ و ژیانی خێزانی منداڵدا تەواو دەبن، چونکە ئەوە ماڵ و ژیانی خێزانییە کە کەسێتی و کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان و هێزی سۆزداریی گەشە پێ دەدات.

مەبەست لەم کارە بەشداریکردنە لە گەشەکردن و پەروەردەکردنی منداڵ و پەرەپێدانی شێوازە جیاجیاکانی مرۆڤی سەرکردەیە. بۆ ئەم مەبەستەش، ماڵ و پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی چەندین کۆنفرانسی ڕێکخستووە و چەندین بڵاوکراوەی گرنگی بڵاوکردووەتەوە، لەوانە: ڕێبەری ڕاهێنان بۆ چالاکوانانی کاری ئیسلامیی کە بۆ زیاتر لە ٢٠ زمانی جیاواز وەرگێڕدراوە، ڕێبەرێک بۆ کتێبخانەی خێزانی موسڵمان و قەیران لە ئارەزوو و دەروونی موسڵماناندا.

بیرۆکەی نووسینی کتێبێک دەربارەی پەیوەندییەکانی نێوان دایبابەکان دەگەڕێتەوە بۆ پێشنیازێک لە کۆبوونەوەیەکی بۆردی باوەڕپێکراوانی پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی کە لە مانگی ئابی ١٩٩٤ لە دوورگەی تیۆمان لە مالیزیا ئەنجامدرا بوو، پێشکەش کرا. ئەمەش بۆ ئەوەی ببێت بە سێیەم کتێبی ئەو زنجیرە کتێبەی لەسەر گەشەکردنی مرۆڤ و پەیوەندییە خودییەکان نووسران، تا لەلایەن پەیمانگاکەوە بڵاوبکرێتەوە، چونکە پێشتر بۆ وەڵامدانەوەی داواکارییەکی پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی دکتۆر ئیسماعیل فاروقی کتێبی: یەکتاپەرستی، جێبەجێکردنی لە هزر و بیرو ژیاندا بڵاوکردبووەوە، دواتریش لە ساڵی ١٩٩١دا، پەیمانگای جیهانی هزری ئیسلامی و فیدراسیۆنی ئیسلامی جیهانی بۆ ڕێکخستنی کاروباری خوێندکاران کتێبی: ڕێبەری ڕاهێنانی سەرکەوتوو بۆ چالاکوانانی کاری ئیسلامییان بەهاوبەشی بڵاوکردەوە، کە هەوڵدەدات موسڵمانان فێری کەسایەتی کاریگەر و کارامەییەکانی سەرکردایەتی گرووپ بکات، ئەم کتێبەش بە سێیەم کتێب دادەنرێت لەم زنجیرەیەدا.

بە مەبەستی ڕەچاوکردنی گرنگی یەکەی خێزان، دکتۆر عەبدولحەمید ئەبوسولەیمان، ڕێکخەری زانکۆی نێودەوڵەتی ئیسلامی لە مالیزیا لە ساڵی ١٩٨٨ – ١٩٩٨، کۆرسێکی ئیلزامی لە وانەکانی بەدەستهێنانی دیبلۆم سەبارەت بە خێزان و پەروەردەکردن دانا تاوەکو بەها ئاکاری و ئەقڵانییەکانی پەروەردەکردنی باش بۆ خوێندکاران دەستەبەر بکات و لە هەمانکاتدا مامۆستای پێویست بۆ گوتنەوەی ئەو کۆرسە بەرهەم بهێنێت.

سەرەڕای ئەمەش، دامەزرێنەرانی پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی لە پێشکەشکردنی زنجیرەیەک سیمینار لەبارەی ڕاهێنانی سەرکردە، دەستپێشخەرییان کرد کە ئەویش بە سێ قۆناغ ئەنجام درا، بیرۆکەی بەرهەمهێنانی ئەم کتێبە لەسەر پەروەردەکردن لەماوەی قۆناغی سێیەمی ئەم زنجیرەیەدا گەڵاڵە بوو:

**قۆناغی یەکەم** ١٩٧٥–١٩٩٠ کە پێکهاتبوو لە پێناسەکردن و ئامادەسازیی بۆ بڵاوکردنەوەی بۆچوونەکان و شوێنگۆڕکێ کردن. ئەمەش پێکهاتبوو لە کارامەیی و پێداویستیەکانی چالاک بوون بۆ باشتر و کاریگەرترکردنی کارەکە. ئەم بەشە لە کتێبی ڕێنیشاندەری ڕاهێنان بۆ چالاکوانانی کاری ئیسلامیی کۆکرایەوە و لە ساڵی ١٩٩١ دا چاپکرا، دووەم کتێبی ئەو زنجیرەیە بوو کە لە سەرەوە ئاماژەمان پێکرد.

**قۆناغی دووەم** ١٩٩١–٢٠٠٠ کە پێکهاتبوو لە ڕاهێنانی ڕێکخراوانە بۆ دروستکردنی ڕاهێنەری لێهاتوو هەروەک دکتۆر عومەر کاسولی لە کوالالامپور، دکتۆر ئیقبال یونس لە واشنتۆن، د. ئەنەس شێخ عەلی لە لەندەن و دکتۆر مەنزور عالەم لە نیودەلهی. ئەمانە ژمارەیەکی زۆر پرۆگرامی ڕاهێنانیان لە سەرتاسەری جیهان بە ئەنجام گەیاندوە.

**قۆناغی سێیەم** تایبەت بوو بە تیشک خستنەسەر پەروەردەکردن لە سەدەی بیست و یەکدا. ئەمە لەکاتێکدا کە هەردوو قۆناغی یەکەم و دووەم لاوە چالاکەکانیان کردبووە ئامانج، دەرکەوت بنیاتنانی کەسایەتی بە هەمان شێوە گرنگە و ئەمەش هەر لە ساتی لەدایکبوونەوە دەست پێدەکات. بۆیە پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی بڕیاری دا گرنگی بەو ڕۆڵە گەورەیە بدات کە دایباب دەتوانن لە ڕێگەی بەکارهێنانی کارامەییەکانی پەروەردەی باش بۆ بەخێوکردنی هاوڵاتییانی باش و سەرکردەکانی داهاتوو ببینن کە پڕبێت لە بنەماکانی کەسایەتی سەرکردە بۆ منداڵ، تاوەکو لەماڵێکی تەندروستدا گەشە بکات.

لەم پێگەیەوە و بۆ بڵاوکردنەوەی ئەم بەرهەمە. ئەوا پەروەردەکردن کارێک نییە بە کەم، یان ئاسان سەیر بکرێت، بەڵکو کاریگەریی زۆر گەورەی لەسەر جۆری ئەو منداڵە هەیە کە بەخێوی دەکەین، جۆری ئەو کۆمەڵگەیەی کە تێیدا دەژین، لەکۆتایدا جۆری ئەو شارستانییەتەی کە بۆ نەوەکانی دواتری بەجێدەهێڵین. لەبەر ئەمە پێویستە تا ئەوپەڕی گرنگی پی بدرێت و بە کارە هەرە لە پێشینەکان دابنرێت. ئێمە هیوامان وایە بۆچوونەکانمان نووسەرەکانی دیکە هان بدات بۆ گەشەپێدانی زیاتری ئەو بابەتانەی کە لەم کتێبەدا باسکراون، ئەویش لەڕێگەی توێژینەوەی زیاتر و زیاتری بابەتی سوودبەخشەوە. پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامیی هەر لە ئێستاوە چەندین تیمی ئەکادیمی دامەزاندووە بۆ پەرەپێدانی زیاتری ئەم بابەتانە و وەرگێڕانیان بۆ زمانە سەرەکیەکانی جیهان. ئەم کتێبە هەنگاوی یەکەمە لە بواری پەروەردەکردنی باش لەئاستی کردەییدا.

بە بۆچوونی زۆر لە شارەزایان «گەورەترین بازرگانی لە جیهاندا، گرنگترین و گەورەترین ئەرک و باشترین وەبەرهێنان لە مرۆڤدا پەروەردەکردنی منداڵە»

# ئامانج و مەبەستەکان

ئەم کتێبە، بەشێوەیەکی ئاسان و ڕەوان بۆ خوێندنەوە ئامادەکراوە، بۆ یەک ملیار دایباب لە جیهانی ئەمڕۆدا دانراوە، جا چ موسڵمان بن، یان لەسەر ئایینەکانی دیکەبن، هاوکات بۆ ئەوانەشە کە هێشتا نەبوون بە دایباب، بۆ باپیرە و داپیرەشە، یان ئەو خزم و کەسانەی دەیانەوێت لە ئامۆژگاریەکانی ئەم کتێبە سود وەربگرن. بە واتایەکی دی، ئەم کتێبە تایبەت نییە بە شارەزایان و پسپۆڕان، بەڵکو بریتیە لە تیشک خستنە سەر کێشەکان و پێشکەشکردنی پێشنیاز بۆ چارەسەرکردنیان. بەتەنیشت دەرخستنی خاڵە سەرەکیەکانی میتۆدگەلی گەشەپێدان و پەروەردەکردنی مرۆڤ بە ڕێگایەکی دروست و ئاکارێکی بەرز و شایستە بوون بۆ سەرکردایەتیکردن.

مەبەستە سەرەکیەکانی ئەم کارە بریتین لە:

- جەختکردن لەسەر گرنگی پەروەردەکردنی باش لە بەخێوکردنی منداڵ و خێزاندا بەوە کە ئەرکی دایبابێتی بە کاری هەرە لە پێشینەی دابنرێت، ئەمەش نەک تەنیا بە شێوەیەکی تیۆریی، بەڵکو بە شێوەیەکی کرداریش بێت.
- نیشاندانی دایباب کە «چۆن» دەتوانن پەروەردە و کارامەیی پێوست بەدەستبێنن و تەکنیکەکانی پەروەردەکردنێکی باش جێبەجێ بکەن، ئەمەش بۆ بەرهەمهێنانی هاوڵاتیەکی دروست کە خاوەن کەسایەتی بەهێز و ئاکاری بەرز بێت، کەسێک کە بتوانێت ببێتە بەردی بناغەی کۆمەڵگە و مروڤ و بەشێک بێت لە شارستانییەتی ئایندە.
- لە کۆتایدا، یارمەتیدانی دایباب بۆ دروستکردنی ژینگەی ماڵێکی ئاسودەو هەماهەنگ و کارا لەپاڵ هەبوونی پەیوەندییەکی پشتگیرکارانە لە نێوان تێکڕای ئەندامانی خێزانەکەدا.

لە بەشی یەکەمدا، ئێمە لە هۆکارەکانی پشتەوەی پەروەردەکردنێکی باش دەکۆڵینەوە، ئەویش بە پێناسەکردن و چۆنیتی پیادەکردنی بۆ پێکهێنانی چارەسەرێکی ڕاستەقینە بە مەبەستی بنیاتنانەوەی جیهانی موسڵمانان و کۆمەڵگە بە گشتی. هەروەها پوختەی دۆخی پەروەردەکردن لە جیهانی ئەمڕۆدا دەخەینەڕوو، ئەویش بە چاوپێداخشانەوەی سەرچاوە بەردەستەکانی زانیاری لە جیهانی

موسڵمانان و وڵاتانی پیشەسازی لەبارەی پەروەردەکردنەوە.

لە بەشی دووەمی ئەم کتێبەدا تیشک خراوەتە سەر چۆنییەتی بەخێوکردنی منداڵگەلێکی خاوەن مۆراڵی دروست و تایبەتمەند لە گۆڕانکاری لە کۆمەڵگەدا و لە شێواز و کەرەستەکانی بەهێزکردنی جەستەیی و سۆزداری تاقی بکەینەوە.. بەشی سێیەم تیشک دەخاتە سەر بنیاتنانی کەسایەتی، دواندنی لەسەر شوێنەوارەکانی زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن، یارییە کۆمپیوتەرییەکان و یارییە ڤیدیۆییەکان و کاریگەرییان لەسەر منداڵان و ژیانی خێزانی و نیشاندانی جێگرەوەی کرداری بۆ ئەم زیاد بەکارهێنانە.

لە کۆتایی هەر بەشێکدا چەند ڕاهێنانێکی ئاسانمان بۆ بەکارهێنەر داناوە تاوەکو لەلایەن دایکان و باوکان و منداڵەکانیانەوە ئەنجام بدرێن. مەبەستی سەرەکی لەمەش زیادکردنی ماوەی قسەکردن و مامەڵەکردنە لە نێوان ئەندامانی خێزاندا بۆ ئەوەی باشتر یەکدی بناسن و کاتێکی خۆش لەگەڵ یەک بەسەر ببەن و بەشدار بن لە بڕیاردان و ئاڵوگۆڕی کارامەییەکان. ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ بنیاتنانی پەیوەندییەکی خێزانی چالاک و ژینگەیەکی ئاسودە. زۆر کەم لە چالاکییەکان پێویستیان بە سەرچاوەی دەرەکی وەک بەکارهێنانی کتێبخانە و ڕاوێژکردن لەگەڵ دایبابی دیکە، یان داواکردنی ئامۆژگاری لە شارەزایان هەیە. ئێمە بە جیددی خێزانەکان هاندەدەین ئەم چالاکیانە لەماڵەوە، یان لە کاتی نانخواردن لە دەرەوەی ماڵ ئەنجام بدەن. ئومێدەوارین بەشداریکردن، بە ڕەفتار، بە گفتوگۆکردن لەسەر چالاکییەکان ئەو بۆشاییە گرنگە پڕبکەنەوە کە لە پەروەردەکردنی ڕۆژانەدا دروستبوون، بە ئاسانکاری لە بۆ گفتوگۆکردن سەبارەت بە دۆزە ناوخۆییەکانی خێزان کە بە دەگمەن باس دەکرێن و بەزۆری پەراوێزخراون. ئەم گفتوگۆ و کاردانەوە خێزانیانە بەخۆیان ئامانجێکی گرنگن.

لە کۆتاییدا ئەم کتێبە و ئەو مەسەلانەی تێیدا باسکراون بڵاوکردنەوەی کاری زیاتریان لەسەر بابەتەکان بەدوادا دێ، کە دەتوانرێت لەژێر دوو بیرۆکەی سەرەکیدا پۆلێن بکرێن:

**١. أ) تێگەیشتن لە ڕۆڵی دایباب لە پەروەردە و لە بیروباوەڕ و ڕاهێنانە کارامەییەکاندا.**

**ب) خێزانی بەختەوەر: پێداویستیەکان بۆ پەرەپێدانی سەرکردەی دوارۆژ.**

لە ڕووی خاڵی ١-أ)ەوە، بیرۆکەکە ئەوەیە کە دایباب لە ڕوڵی خۆیان لە پەرەپێدانی چەمکەکانی بیروباوەڕ و کارامەییەکانی سەرکردایەتیکردن لای منداڵەکانیان تێبگەن. سەبارەت بە خاڵی ١-ب) بایەخدانە بە بنیاتنانی ژینگەیەکی خێزانی ئارام و ئاسودە کە وەک «جوجەڵە هەڵهێن»ێک سەیر دەکرێت بۆ بەرهەمهێنانی مرۆڤی خاوەن باوەڕ کە توانای شاراوەی سەرکردایەتیکردنی تێدا بێت و هەست بە بەرپرسیارێتی شارستانی بکات. دۆزەکانی پەیوەندیکردن، پێداهەڵدان، ڕەخنەگرتن، تووڕەبوون و بەسەربردنی کاتی خێزانی پێکەوە هەنگاوی کرداری و پێویستن بۆ بنیاتنان و دابینکردنی ژینگەیەکی

دروست. سەرەڕای ئەمەش ئەو بۆچوونەی کە پێیوایە «منداڵان چاودێرێکی باشن، بەڵام بە شرۆڤەکاری لاواز» ڕووندەکرێتەوە. بۆیە تاقیکردنەوەی کرداری بۆ دایبابان تەرخانکراوە بۆ ئەوەی ببینن کە چۆن منداڵەکانیان لە ژیانی ڕاستەقینەدا لەگەڵ ئەوانی دیکەدا رەفتاردەکەن، کە ئەمەش ژیان لەگەڵ یەکدی، لەگەڵ داپیرە و باپیرە و خزمانی دیکە، لەگەڵ میوانان، دراوسێکان، هەژاران، کۆمەڵگە، لەگەڵ ئاژەڵ و ڕووەکەکاندا، یان لەگەڵ ژینگە و جیهاندا بەگشتی دەگرێتەوە.

**٢-نموونەی کەسانی بەرز بۆ پەروەردەکردنی باش زۆر پێویستە: دایبابەکان، یان پەیامبەران وەک نموونە:**

دایبابەکان ئاگادار دەکرێنەوە لە گرنگی هەڵسوکەوتی خۆیان پەیوەست بە گەشەکردنی منداڵەوە. بەو پێیەی منداڵان لاسایی دەکەنەوە، پێویستە دایباب باشترین نموونەی بەرز بن بۆیان بۆئەوەی لە ڕێگەی لاساییکردنەوەی باشەوە منداڵەکان بەباشترین شێوە پەروەردە ببن.

ژیانی محەممەد پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بکرێتە باشترین نموونەیە تا ببین بە باوک، باپیر، هاوڕێیەکی باشی منداڵان، یان سەرکردەیەکی گەورە. لەڕاستیدا، لەڕێگەی لێکۆڵینەوە لە ئاکارەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)و شێوازی بەڕێوەبردنی و دانانی وەکو نەخشەیەکی بنەڕەتی، دەتوانین هەندێک ستاندارد دابنێین بۆ جێبەجێکردنی ئەو ئامۆژگاریانەی کە لە سەرتاپای ئەم کارەدا پێشکەشکراون.

لەکۆتاییدا، پێویستە دایباب لە جێبەجێکردنی پێشنیازەکانمان ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان بخەنەگەڕ تا سەرکەوتووبن، هیواداریین کە بازنەیەکی جوڵاو لە بەخێوکردنی منداڵانێکی تەندروست و کامەران دابنێین تا بەشداربوویەکی چالاک بن لە کۆمەڵگەدا و لە کۆتاییدا خۆیان ببن بە دایبابێکی نموونەیی.

ئەگەر لە هەر قۆناغێکی ژیاندا، دایباب خۆیان ڕووبەڕووی ئەو پرسیارە کردەوە کە «چییان کردووە بۆ ئەوەی ژیانێکی پڕ مانایان هەبێت؟» دەتوانن بە متمانەوە وەڵام بدەنەوەو بڵێن کە ئێمە دایبابێکی باش بووین و لەوانەشە ببین بە داپیرە و باپیرەیەکی ئاسوودە!

# پێشەکی چاپی ئینگلیزی

مرۆڤ بە جوانترین شێوە دروستکراوەو توانای ئەوەشی هەیە زۆر ئاڵۆزیش بێت. بەو پێیەی بەخێوکردنی منداڵ پێویستی بە زانیاری تیۆری و کرداری هەیە لەسەر گەشەکردنی کۆرپەلە و منداڵ، ئەوانەی کە تازە دەبن بە دایباب ئەزموونێکی کەمیان لەسەر پەروەردەکردن هەیە، بۆیە پێویستە پێشتر فێربن کە چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵاندا بکەن، تەنانەت بەرلەوەی منداڵیشیان ببێت.

بەداخەوە، هەرچەندە ئێمە زۆر هەوڵدەدەین بۆ کۆکردنەوەی ماڵ و سامان بۆ ئەوەی ماڵێکی خۆش، ئۆتۆمبێل و کەلوپەلی ناوماڵی باشمان هەبێت، کەچی بەهەمان شێوە هەوڵنادەین بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانمان، بە هیوای ئەوەین، یان وا دەزانین بەبێ ئامادەسازییەکی باش هەموو شتێک باشتر دەبێت. نابێت پەروەردەکردن بۆ چانس جێبهێڵرێت، چونکە ئەوە یارییەکی گەورەیە و مەترسییەکانی زۆرن.

دایباب هەمیشە لە ڕێگەی تاقیکردنەوە و هەڵەکردنەوە فێر دەبن، ڕەنگە لەگەڵ منداڵانی دواتریان لەچاو یەکەم منداڵ کاریگەرتر بن، چونکە لە ئەزموونە بەراییەکانیانەوە فێربوون. هەرچەندە تا ئەوکاتەی دایباب ئەو وانە بەهادارانە فێردەبن، زۆربەی جار زۆر درەنگ دەکەوێت. تازە منداڵەکانی پێشتر گەورەبوون و پێراگەیشتوون، زۆر ئەستەمە ئیتر ئەو زانین و زانیارییانە بخرێنە بەر کار.

لە ڕاستیدا پەروەردەکردنی باش گرنگە، نابێت لێبگەڕێین لەخۆیەوە ڕووبدات. پەروەردەکردن کارێکی ئەستەمەو پێویستی بە ئاگایی بەردەوام هەیە. بۆیە پێویستە کورتەیەک لەو ئەرکەی بەردەممان تێبگەین و ڕاستگۆیانە وابەستەی خۆمان و هاوسەرەکانمان و خێزانەکانمان بین.

بەشێکی گرنگی پەروەردەکردنی منداڵ، کە ئێمە بە درێژایی ئەم کتێبە جەختی لێدەکەینەوە، هەبوونی پەیوەندییە. پەیوەندیکردنی کاریگەر لەگەڵ منداڵاندا یارمەتیدەریان دەبێت بۆ ئەوەی گەشە بکەن، کەسێکی دڵخۆش بن و هەست بە بەرپرسیارێتی بکەن. زۆر گرنگە بزانین کە چۆن لەگەڵ منداڵەکانماندا قسە دەکەین، لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە چۆن بە ئارامییەوە گوێیان لێ بگرین و لێیان تێبگەین. لە کاتێکدا کە دایباب بەبێ مەرج منداڵەکانیان خۆشدەوێت، پێویستە کارامەییەکانی پەیوەندیکردن و گوێگرتنیان باشتر بکەن. پەیوەندیکردن شتێکی دوو لایەنەیە و پێویستە ڕانەگیرێت. دایباب پێویستە تا ئەوپەڕی یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بەبێ بەکارهێنانی هێز بۆ ئەوەی پەرە بە کارامەییەکانیان بدەن، خۆدانە بەر هەڵوێستەکانی ژیانی ڕاستەقینەی دایبابانی

دیکە، یارمەتی دایباب دەدات تا کارامەیی و تەکنیکی دیکە پیادە بکەن بۆ هەڵکردن لەگەڵ هەڵوێستە قورسەکاندا.

پێویستە دایباب هەڵسەنگاندن بۆ هەندێک کرداری کۆن بکەن، چونکە هەموو شتێکی کۆن ئاڵتوون نییە. بە گۆڕینی کات، بارودۆخی نوێش دێنە پێشەوە کە پێویستیان بە مامەڵەی نوێ و کاردانەوەی نوێ هەیە. بەشێوەیەکی سروشتیانە، دایباب هیوادارن کە منداڵەکانیان باشترین بن. هەر بۆیە ئێمە تیشک دەخەینە سەر هەندێک هەڵەی گشتی، کە دایباب بێ مەبەست ئەنجامیان دەدەن، هاوکات لەگەڵ زۆر گیروگرفتی دیکە کە زۆربەی خەڵک دووچاریان دەبن.

بوارێکی دیکە کە لێرەدا باسی دەکەین بریتیە لە پەرەپێدانی کەسایەتی سەرکردەیی لە منداڵاندا. لەوانەیە ئەمە تایبەتمەندیەکی سەیر بێت کە شایەنی گرنگیپێدانە. هەرچەندە ئێمە لەم بوارەدا کە باسی کەسێکی سەرکردە دەکەین، مەبەستمان کەسێک نییە کە بەدوای دەستەڵاتەوەیە، بەڵکو زیاتر مەبەستمان کەسێکی بەهێز و خاوەن ئاکار، کەرامەتدار، شکۆمەند و خاوەن چەندین تایبەتمەندی دیکە تا ببێت بە ئەندامێکی چالاکی کۆمەڵگە و هەست بە بەرپرسیارێتی شارستانی بکات.

بەلای زۆرێک لە هەرزەکارانەوە، گرنگی ماڵ کەمکراوەتەوە و تەنیا وەک هۆتێلێک، یان چێشتخانەیەک سەیر دەکرێت. دروستکردنی ژینگەیەکی ئارامتر و ئاسودەتر لە ماڵەوە زۆر پێویستە بۆ دایباب و منداڵان. ماڵ تەنیا شوێنێک نییە، بەڵکو وەک ژینگەیەک وایە بۆ پێگەیاندن، یان وەک سەکۆیەکی شانۆ وایە کە ئەندامانی خێزان ئەکتەرەکانن و پەیوەندی نێوانیشیان دەقەکەیە، دەبێ هەریەکێک فێربێت ڕۆڵی خۆی بگێڕێت. جێگەی داخە زۆربەی دایبابەکان و منداڵانی ئەمڕۆ لەگەڵ یەکدا ناگونجێن، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی ماڵێکی ناچالاک. بەداخەوە هەندێک دایباب و منداڵ گومانیان لەیەکتر هەیە، زۆربەشیان نازانن کە چۆن پەیوەندییەکانیان باشتر بکەن. لەوانەیە چیدی بۆ لێکتێگەیشتن هەوڵنەدەن، یان بە تووڕەییەوە واز لە سۆز بێنن و سەرەنجام پەیوەندییەکانیان بە یەکجاری کۆتایی پێبێت.

پرۆسەی پەروەردەکردن بەرپرسیارێتیەکی یەکجار گەورەیە، بۆیە نابێت بە بێئومێدیەوە وازی لێبهێنرێت. هیچکات زۆر درەنگ نییە کە بەسەر ئاستەنگەکاندا زاڵ ببین و پەیوەندیی نێوانمان باشتر بکەین، بە مەرجێک واز لە سەرزەنشتکردنی خۆمان بێنین لەسەر هەڵەکانی ڕابردوو. ئەوە سوودی نییە کە بڵێین ئەگەر ئێمە ئەمەمان بکردایە، یان ئەوەمان نەکردایە، چونکە پەشیمانبوونەوە و نائومیدی بەردەوام سەرگەردانی بە دوای خۆیدادەهێنێت.

هەرچەندە لەوانەیە هەڵبژاردنەکەی ئێمە هەڵە بووبێت و خێزانەکانمان ئازار دابێت، بەڵام پێویستە لەبیرمان بێت کە ئێمە باشترین نیازمان هەبووە. پێویستە کاتی کەم بە بیرکردنەوە لە ڕابردوو بەسەربەرین، بەڵکو دەبێت زیاتر بیرمان لای ئایندە بێت. لە جیاتی ئەوەی کە مێشکی خۆمان پڕبکەین لەوەی ئەمانتوانی وابکەین، یان پێویست بوو وامان بکردایە، پێویستە بیرمان لای ئەوە بێت کە

ئێستا دەتوانین بۆ داهاتوویەکی باشتر چی بکەین. ئێمە دەتوانین پەیمان بە منداڵەکانمان بدەین کە خۆمان چاکتر بکەین و ببین بە دایبابێکی باشترو ڕابردوومان وەک وانەیەکی ژیان سەیر بکەین و داهاتووش بە هەلێک بزانین بۆ گۆڕانکاری. لەوانەیە ئەوە یارمەتیدەر بێت کە ڕابردوومان وەک بەردێکی نەخشێنراو بێتە پێش چاو و داهاتووشمان وەک قوڕێکی دەستکرد وێنا بکەین کە دەتوانین بینەخشێنین.

زۆربەی دایبابانی ئەمڕۆ (بەخۆشمانەوە) خۆزگە دەخوازن کە پێش ئەوەی منداڵیان هەبێت هونەر و زانستی پەروەردەکردنی باشیان بزانیبایە. ئەگەر وا بووایە، ڕەنگە لە شێوازی بەخێوکردنی منداڵەکانیاندا گۆڕانکاری زۆر باشتریان ئەنجامبدایە. زۆربەی دایبابان هەست بەوە دەکەن کە دەکرا کاتێکی زۆر کەمتریان بۆ بەخێوکردنی منداڵەکانیان تەرخان بکردایە. بە ئاوڕدانەوە لە ژیانی تایبەتی خۆمان، بەداخەوە وادیارە زۆر ئەزموونی باش هەبوون کە لە دەستمان داوە و ساتی بەهاو بایەخدار هەبوون کە دەکرا پێکەوە بووینایە. ئێمە هیوادارین منداڵەکانمان لە هەڵەکانمان بمانبەخشن، دایبابە تازەکانیش خۆیان لەو هەڵانە بە دوور بگرن. هاوکات لە خوای گەورە دەپاڕێینەوە دایبابەکان لە بە ئەستەم فێربوونی وانەکان بپارێزێ و هەر لە یەکەم ئەزموونەوە فێرببن!

ڕێبازی ئێمە لەم کارەدا پێشکەشکردنی ڕێبەرێکە بۆ خۆپاراستن نەک چارەسەرکردن. ئێمە بانگەشەی ئەوە ناکەین کێشەکانی وەک ئالوودەبوون بە تلیاک، خواردنەوەی ماددەی هۆشبەریی، خەمۆکی، تاوان، یان نەخۆشیە گوازراوە سێکسییەکان چارەسەر بکەین، چونکە لە ڕێگەی ئاگادارکردنەوەوە دەتوانین هەنگاوەکانی خۆپاراستن بخەینەڕوو بە ڕێبەری خێزان و بە کەمکردنەوەی دەرفەتی تاقیکردنەوەی ئەو مەترسیانە لە ڕێگەی ئاگادارکردنەوەوە.

پەروەردەی گونجاو بۆ ئەوەی منداڵەکان سەرکەوتوو بن و ببنە جێگای شانازی دایباب پێویستی بە کارامەیی و ئامادەکاری هەیە. خۆشبەختانە، ئێستا لە هەموو کاتێک لەمەوبەر زانیاری و تەکنیکی نوێ زیاتر لەبەردەستە. دیارە وەک هەموو شتێکی دیکەی گرنگ کورتە ڕێگەمان نییە بۆ بەدەستهێنانیان، ڕێگەی کورت نییە بۆ پەروەردەکردن. بۆیە هەرگیز درەنگ نییە بۆ ئەوەی ببیت بە دایبابێکی باشتر، چونکە تۆ لە ئێستاش و داهاتووشدا هەر دایباب دەبیت ئیتر منداڵەکانت ٤ ساڵ بن، یان ٤٠ ساڵ ئەرکی تۆ بەردەوامە.

پەروەردەکردنی منداڵ تا لە داهاتوودا ببێتە کەسێکی ئاسودە و هاوسەنگ ئاواتی هەموو دایبابێکە. ئەم کتێبە هەلی بەردەمت چەند ئەوەندە دەکاتەوە بۆ بەدەستهێنان و بەدیهێنانی خەونەکانت لە هەبوونی پەیوەندییەکی سەرکەوتوو و گشتگیر لەگەڵ منداڵەکانتدا. کەسێکی ژیر گوتوویەتی «گرنگ ئەوە نییە خەونەکانت بۆ کوێت دەبەن، گرنگ ئەوەیە کە تۆ خەونەکانت بۆ کوێ دەبەیت.» هەرچەندە باشترین کات بۆ بەخێوکردنی منداڵە هەرزەکارەکەت دەیەی یەکەمی لەمەوبەر بوو، بەڵام دووەم باشترین کات ئێستایە، بۆیە بەکاری بێنە. خوای گەورە پاداشتی نیازو هەوڵە ڕاستەقینەکانت دەداتەوە.

ئێمە لە زۆر سەرچاوەوە چەندین زانیاری و ئامارمان خستوەتەڕوو تا جۆرێک لە ئاڕاستە و

هیوا بە خوێنەر ببەخشین. ئامارەکان بەردەوام دەگۆڕین، مەبەست لێیان ئەوەیە وەک ڕێبەرێک وەربگیرێن نەک وەکو ڕاستیەکی نەگۆڕ.

کەسانی زۆر شارەزا لەسەر شێوازی بڵاوکردنەوەی ئەم زنجیرە کتێبە لێدوانیان داوە. هەندێک لەوانەی پێیداچوونەتەوە لە شێوەی چەند نامیلکەیەکدا پشتگیری بڵاوکردنەوەی کتێبەکەیان کردووە، هەندێک پێشنیازی جیاکردنەوەی بەشی تیۆرییان لە بەشی کرداریی کردووە، لە کاتێدا هەندێکی دیکەش پێیان باشە لە شێوەی «خۆت ئەنجامی بدە»دا بێت کە تیۆر و کردار پێکەوە بن. ئێمە باشییەکانی هەموو ئەم بژاردانە دەبینین، بەڵام بۆ ئێستا ئەم چاپە بەم شێوازەی ئێستا پێشکەش دەکەین. هیواداریین کە لێدوان و سەرنجی گرنگمان لە خوێنەرانەوە بەدەست بگات بۆ ئەوەی لە چاپەکانی داهاتووی ئەم کارەدا جێگەیان بکەینەوە، تاوەکو بە قەبارە و شێوازی جیا بڵاوی بکەینەوە.

لە ڕووی مرۆڤەکانەوە مەحاڵە بتوانین سەرکەوتووانە باس لە زۆر بابەتی ئەخلاقی و کەلتووری بکەین لە یەک کتێبدا. هەرچەندە هیواداریین کە بەرگە وەرگێڕدراوەکانی ئەم کتێبە بۆ زمانە جیاوازەکان بگونجێنرێن بۆ خوێنەرە دیاریکراوەکان لەلایەن مامۆستایان و سەرکردە ناوخۆییەکانەوە.

وەرگێڕانی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز بۆ ئینگلیزی لە وەرگێڕانی یوسف عەلی و محەممەد ئەسەدەوە وەرگیراون، لە هەرکوێدا پێوستی کردبێت لەلایەن نووسەرەکانەوە گۆڕانکاریەکی کەمی تێدا ئەنجام دراوە.

ئەم کارە کۆکراوەی ئەزموونی نووسەرەکانە لە جیهانی ئیسلام و خۆرئاوادا. هەوڵێکە بۆ پوختکردنەوەی دانایی و حیکمەتی دەقە ئاسمانییەکان، بە ڕێنیشاندەری پێغەمبەران و دەستکەوتەکانی مرۆڤایەتی لە میراتی هەردوو کەلتووری موسڵمانان و ڕۆژئاواوە. هەوڵێکە بۆ نیشاندانی ئەوەی کە چۆن ئەم حیکمەتانە کاتێک بە شێوەیەکی گونجاو هەڵبسەنگێنرێن و شیکار بکرێن یەکدی تەواو بکەن. بەمجۆرە ئەمە هەوڵێکی ناوازە و بەشدارییەکی ساکارە بۆ شکۆی پەیوەندییەکانی دایباب و منداڵ.

**نووسەران**

**کانوونی دووەم، ٢٠١٣**

**واشنتۆن، ئەمریکا**





**له ساڵی ١٩٦٩ دایکێک به گریانەوه هاته لام**

دایکەکە بەچاوی پڕ لە فرمێسکەوە گوتی: "تالیبی برام، تکایە یارمەتیم بدە، ئەوە کچەکەمە. من بەخێوم کردووەو هەرچی داوا کردووە پێمداوە. ئێستا تەمەنی نۆزدە ساڵە و دوێنی شەو لەگەڵ هاوڕی کوڕەکەی هەڵهاتووە.

منیش پێم گوت: خوشکم، مەبەستت چییە کە دەڵێیت: هەموو شتێکت پێداوە؟

گوتی: خواردن، جل و بەرگ، یاری منداڵان، پارە ـ هەر شتێکی پێویست بووبێت.

منیش پرسیم: ئایا هیچت لەبارەی ئایینەوە فێرکردووە وەک قورئان، ژیانی پێغەمبەران، یان ژیانی موسڵمانان؟

گوتی: نەخێر، بەڵام هەموو شتێکم پێداوە!

منیش بە خۆمم گوت: ئاخ! ئێمە منداڵەکانمان بێئاگا لە خودا و بێبەش لە ڕاهێنانێکی بەهێزی ئەخلاقی بەخێو دەکەین، هێشتا پێشبینی ئەوەش دەکەین کە کەسانی باشی وەک ئەبوبەکرو عومەرو عەلییان لێ دەرچێت! پرتەقاڵ و سێو لەسەر دار بەڕوو ناڕوێن! ئێمە نۆزدە ساڵ دواکەوتووین! ئێمە تەنیا بە نان ناژین!

ساڵێک لە ئارامگرتن و خۆشەویستی و دانایی پێویست بوو بۆ ئەوەی کچەکە و مێردەکەی (هاوڕێ کوڕەکەی پێشووی) بگەڕێنەوە بۆ نیعمەتی خوا و چێژ وەرگرتن لە ژیانێکی ئایینی لەگەڵ چوار منداڵ کە لە ماوەی هاوسەرگیریاندا بوویان.

ئەگەر دەتەوێت وەڵامی منداڵەکانت بدەیتەوە، ئەوا پێوستت بە پەیوەندییەکی تایبەت هەیە لەگەڵیان. ئەوان پێویستیان بەوەیە کە بزانن دەتوانن پشتت پێ ببەستن و ئەوکاتەی پێویستیان پێتە لەگەڵیان دەبیت. قاڵبوون لەگەڵ منداڵەکانتدا باشترین جۆری "وەبەرهێنانە" زیاتر لە وەبەرهێنانی کات و پارە، منداڵەکەت داوات لێ دەکات و بە دەنگی بەرز دەڵێت، باوکە، دایکە، تکایە:

"لەپێشمەوە مەڕۆن، لەوانەیە دواتان نەکەوم،

لەدوامەوە مەڕۆن، لەوانەیە نەتوانم پێشڕەوتان بم

لە تەنیشتمەوە بڕۆن و تەنیا هاوڕێم بن" (ئەلبێر کامۆ)

ئایا گوێت لەم هاوارەیە؟

# بەشی یەکەم

## پەروەردەکردن: دانانی بناغەکە

بەندی یەکەم: پەروەردەکردنی باش: پەروەردەکردنی باش چییە و چۆن دەست پێ بکەین؟

بەندی دووەم: یەکەی خێزان: بۆچی گرنگە و ئەرکی چییە؟

بەندی سێیەم: پەروەردەکردنی باش: دانانی ئامانجی ڕاست و دروست.

بەندی چوارەم: گرنگترین ئامانج: بەخێوکردنی منداڵانێک کە خوایان خۆش بووێت.

بەندی پێنجەم: ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگ و لاوازییە گشتییەکان.

بەندی شەشەم: بۆچوونی هەڵە و لاوازی و ئەفسانە گشتییەکان بۆ چۆنێتی دوورکەوتنەوە لێیان.

بەندی حەوتەم: کاتێک شتەکان هەڵە دەبن.



بەندی یەکەم

# پەروەردەکردنی باش
# پەروەردەکردنی باش چییە و چۆن دەست پێ بکەین؟

- پێشەکی.
- قۆناغەکانی گەشەکردنی منداڵ.
- ئەو شێوازانەی ئێمە منداڵیان پێ بەخێو دەکەین: شێوازی جۆراوجۆری پەروەردەکردن.
- چۆن پێشبینی پەروەردەکردنی منداڵ دەکرێت؟
- دەستپێکردن بە پەروەردەکردنێکی باش: کورتەیەک لەو ئەرکەی لە پێشمانە.
- بەدەستخستنی سەرچاوەی زانیاری لەسەر پەروەردەکردن.
- ئایا پێویستە پەروەردەکردن لە قۆناغی ئامادەییدا بخوێنرێت؟
- پەیڕەوی بەریتانی بۆ کۆرسەکانی قۆناغی ئامادەیی.
- دەرئەنجامەکان.
- چالاکییەکان.

## پێشەکی



کاتێک یەکێک خێزانێکی بەختەوەر دەبینێت کە لە ژینگەی ماڵێکی گونجاو و ئارام و ئاسودەدا دەژین، «لەسەرو هەمووشیەوە» زۆر لەگەڵ یەک ڕێکن و منداڵی گوێڕایەڵیان هەیە، ئەوا ئەمە دەرئەنجامی چانس نییە، بەڵکو ئەوە بەرئەنجامی کاری گران و هەوڵدانی زۆرە بۆ گەشەکردنی پەیوەندییەکی باش لە نێوان دایباب و منداڵدا. پەروەردەکردنی باش پرۆسەی وەبەرهێنانێکی درێژخایەنە و کلیلی سەرکەوتنی گەورەیە لە گەشەکردنی منداڵ لەڕووی سۆز و دەروون و جەستەوە.

لە ناوەڕۆکدا، پەروەردەکردنی باش ژینگەیەکی گەرم و پڕ لە خۆشەویستی دابین دەکات کە منداڵان تێیدا گەشە دەکەن. ژینگەیەکی ئاوەها پێویستە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەک کە پەیوەندییەکی باش دروست دەکات و دایباب و منداڵەکان زیاتر لە یەک نزیک دەکاتەوە. پەیوەندی سەرکەوتوو پێویستی بە بۆچوونی ئەرێنییە، کە منداڵەکان بۆ هەوڵدان بەرەو نایابی هاندەدات، نەک بڕیاری بەپەلە.

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا پەروەردەکردنی موسڵمانانە یەکجار پڕ کێشەیە. زۆربەی دایبابەکان لەسەر شێوازی پەروەردەکردن کۆرس وەرناگرن و زانیاریی پێویست و ئەزموون و هونەری پەروەردەکردنیان نییە. تەنیا پشت بە غەریزە و نەریتی ناو کۆمەڵگە دەبەستن، کە کاتیان بەسەرچووەو وەک میراتی لە باوباپیرانەوە ماوەنەتەوە، ئەوانیش، یان زانیارییان نەبووە، یان پەروەردەکردن واتایەکی کەلتووری دیکەی هەبووە. هەروەها دایبابی خوێندەواریش هەیە کە کوێرانە لاسایی کەلتووری ڕۆژئاوا دەکەنەوە. لەوانەشە دایباب دوای چەند شێوازیکی هەڵەی دایبابی خۆیان، یان دراوسێکانیان بکەون. هەندێک دایبابیش دەیانەوێت ئاواتە بەدی نەهاتووەکانی خۆیان لەڕێگەی منداڵەکانیانەوە بەدیبێنن. دایبابی واش هەن کە ئەرکەکانی دایبابیان پشت گوێ دەخەن، یان دوای دەخەن. بەبیانووی کەمی تێگەیشتن، یان نەبوونی کات، ئەرکی پەروەردەکردن بە دایەنەکان، مامۆستایانی قوتابخانە، تەلەڤزیۆن و یاریە کۆمپیوتەریەکان دەسپێرن. بەتایبەت ئەمە سیمایەکی وڵاتانی بە نەوت دەوڵەمەندە و هاوردەکردنی دایەن کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسێتی منداڵەکان هەیە.

ئێمە ئامانجمان وایە یارمەتی دایبابەکان بدەین تا هەموو ئەوانە ڕێکبخەینەوە کە لەسەرەوە ئاماژەیان پێکراوە، ئەو هەڵە بێمەبەستانەش کەم بکەینەوە، یان نەیانهێڵین. بە واتایەکی دیکە، ئێمە سێ ئاستی «دڵنیایی» باش پێش کەشدەکەین بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو هەڵە باوانەی کە دایبابەکان لەوانەیە تێی بکەون.

بەداخەوە، لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا و بەبێ لەبەرچاوگرتنی گەورەیی ئەم ئەرکە، پرۆسەی پەروەردەکردن بە بیرکردنەوەیەکی کەمەوە ئەنجام دەدرێت. ئایا بەڕاست چەند لە ئێمەی دایباب بە جیددی بیرمان لەم ئەرکە کردووەتەوە کە بۆ ئەنجامدانی متمانەمان پێدراوە؟ ئەگەر وابکەین ئەوا زۆر یارمەتیدەر دەبێت، چونکە ئەوکات ئێمە دەرک بەوە دەکەین کە پەروەردەکردن چەندین کارامەیی و ستراتیژو پلانی تۆکمەی دەوێت.

## ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە و بەهەندیان بگرە

پرسیاری ١: چ ئەرکێک پێویستی بە زانستی بەڕێوەبردن، دەروونزانی، کۆمەڵناسیی، مرۆڤناسیی، بەخێوکردن، هونەری خواردن ئامادەکردن و مامەڵەکردن هەیە؟

پرسیاری ٢: چ ئەرکێک پێویستی بە بڕوانامە، یان مۆڵەتی جێبەجێکردن نییە؟

پرسیاری ٣: چ ئەرکێک زۆرترین هەڵلێتێکەشتن، یان پشتگوێخستنی هەیە؟

پرسیاری ٤: چ ئەرکێک زۆرترین توندوتیژی و خراپ بەکارهێنانی لێدەکەوێتەوە؟

پرسیاری ٥: چ ئەرکێک ئەوەندە گرنگە کە کاریگەری لەسەر ژیانی کەسەکان هەبێ تەنانەت لە تەمەنی پێگەیشتنیشدا؟

پرسیاری ٦: چ ئەرکێک گرنگترین فێرکەرە بۆ منداڵ؟

وەڵام: **پەروەردەکردن**

بیربکەوە: ئێمە کەسێکی میکانیککار، بۆرپچییەک، یان کارەباچییەک، یان دکتۆریک بەکرێ ناگرین ئەگەر کەسێکی لێهاتوو نەبن بۆ کارەکانیان، کەچی زۆربەمان بەبێ هیچ ڕاهێنانێک دەبین بە دایباب. ئێمە بۆ بەدەستهێنانی بڕوانامەی کۆلێج ١٦ ساڵ دەخوێنین، بەڵام بەبێ هیچ ئامادەسازییەک بۆ ئەو ئەرکە قورسەی کە لەپێشمانە بەئاسانی وەک هەرزەکارێک دەبین بە دایباب. ئێمە دەزانین کە بۆ شۆفێری، ڕاوکردن، یان فڕۆکەوانی پێویستمان بە مۆڵەتە، بەڵام هەست ناکەین کە خەڵک بۆ ئەوەی ببێت بە دایباب پێوستی بەڕاهێنانە.

ئایا بۆ بەخێوکردنی منداڵەکان زۆربەمان چی دەکەین؟ هەرچەندە زۆر تیۆری بەخێوکردن و ئامۆژگاری باش بۆ پەروەردەکردن لەبەردەستدان، بەڵام بەگشتی ئەمانە فەرامۆش کراون. دایباب بەردەوام دەبن و هیواخوازن کە هەموو شتێک بەباشی بڕوات. لەوانەیە لەم بوارەدا هەندێک هەوڵ بدەن وەک ئامادەبوون لە دامەزراوەی مامۆستایان و دایبابەکان و کۆبوونەوەی خوێندنگاکان، هەروەها لەچاودێریکردن و بایەخدان بە نمرەکانیان و چوونەدەرەوەی خێزانی و چەندین هەوڵدانی ڕواڵەتی دیکە، بەڵام سەرەڕای ئەمانە شتی دیکە زۆر بە کەم ئەنجام دەدەن.

جا هەرچەندە مۆدێلێکی سەرتاپاگیرو خێرا کە پەیڕەوی بکەین لە ئارادا نییە، بەڵام چەند پرۆسەیەک هەن ئەگەر پەیڕەو بکرێن یارمەتی بەدەستهێنانی ئامانجەکانمان دەدەن. بەدرێژایی ڕێگا، هەست دەکەین ڕێگاکانی بەخێوکردنی باش هەمیشە لەژێر چاکسازیدان و هەرچۆن باشتر ئەنجام بدەین ناتوانین پرۆسەکە خێراتر بکەین. هەر بۆیە لە پەروەردەکردنی باشدا، بەدوای «کورتە ڕێ» دا مەگەڕێ، چونکە دەستت ناکەوێت.

### شەش تیۆر بەبێ منداڵ: شەش منداڵیش بەبێ تیۆر



لە پێش پرۆسەی هاوسەرگیری، شەش تیۆرم هەبوو بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانم، بەڵام ئێستا شەش منداڵم هەیە کەچی هیچ تیۆرێکم نییە.

جۆن ویڵ مۆنت، ئێرلی رۆچستەر (براون ١٩٩٤)

## قۆناغەکانی گەشەکردنی منداڵ

با لەسەرەتادا لەوە تێبگەین کە منداڵ بە چەند قۆناغێکی جیاوازی گەشەکردندا تێدەپەڕێت. خۆ ئاشناکردنی دایبابەکان بەو قۆناغانە بەسودە، چونکە هەر قۆناغێک داواکاری و پێداویستی خۆی هەیە بۆ بەخێوکردن. دەکرێت قۆناغەکانی گەشەکردنی منداڵ بۆ ئەم قۆناغانە دابەش بکرێن: کۆرپەلە (٠-١٢ مانگی)، ساوا (١-٣ساڵی)، بەر خوێندن (٣-٥ ساڵی)، پارچەڵە (٥-١٢ )، تازە لاو (١٢-١٨)، لاوی پێگەیشتوو (١٨-٢١). منداڵ لە هەریەک لەم قۆناغانەدا لە ڕووی جەستەیی و سۆزداری و کۆمەڵایەتی و دەروونییەوە سەرچاوەی جیاوازی پەروەردەکردن لە باوانی دەخوازێت.

لێرەوە منداڵ لە قۆناغی تەواو پشت بە دەوروبەر بەستنەوە دەگوێزێتەوە بۆ قۆناغی تەواو پشت بەخۆبەستن گەشەدەکات. گرنگە کە دایباب و منداڵان بەسەرکەوتوویی ئەم قۆناغانە تێ بپەڕێنن. تیۆریستانی ململانێ تێبینی ئەوەیان کردووە کە دایباب و هەرزەکاران چۆن پێشبڕکێی بەدەستهێنانی داهات و دەسەڵات دەکەن. هەریەکەیان دەیانەوێت ئەوی دیکەیان کۆنترۆڵ بکات، هەروەها زۆرجار لەسەر چۆنییەتی دابەشکردنی داهاتەکان (پارە و شوێن و کات) ڕای جیاوازیان هەیە. کە منداڵەکان گەورە دەبن و پێدەگەن، ئیتر دایبابەکان پێویستیان بەوە دەبێت تواناکانیان زیاتر بۆ ژیانی خۆیان تەرخان بکەن. پاشتر هاوکێشەکە پێچەوانە دەبێتەوە کاتێک دایباب پیر دەبن و ئەگەری ئەوە دێتە ئارا کە پشت بە منداڵەکانیان ببەستن. واتە سەربەخۆیی واتای دەگۆڕێت بۆ پشت بەیەکدی بەستن کە تێیدا هەمیشە ئامۆژگاری دوولایەنە و ڕاوێژکردن و هاوبەشیکردن و ئاگا لەیەک بوون لە نێوان دایباب و منداڵ ڕەنگ دەداتەوە.

## ئەو ڕێگایانەی ئێمە منداڵییان پێ بەخێو دەکەین: شێوازی جۆراوجۆری پەروەردەکردن

بەگشتی چوار شێوازی پەروەردەکردن هەن کە دایباب پەیڕەویان دەکەن، ئەگەرچی لەڕاستیدا پەروەردەکردن تەنها بە یەک شێواز ئەستەمە، لەبەرئەوە هەندێکجار دوو شێواز بە تێکەڵی بەکار دێن، بە لەبەرچاوگرتنی زیاتر گرنگیدان بە یەکێک لەم دوو شێوازە:

١-شێوازی دیکتاتۆری: لەم



شێوازەدا دایبابەکان داوای گوێڕایەڵی تەواو دەکەن و بەتوندی سزای هەر سەرپێچی کردنێک دەدەن.

منداڵ هیچ ڕۆڵێکی نییە، یان ڕۆڵێکی زۆر کەمی هەیە، تەنها چاوەڕوانی ئەوەی لێ دەکرێت کە بەبێ پرسیارکردن شوێن یاسا و ڕێساکانی دایک و باوک بکەوێت. بەگشتی لەم

ژینگە بێسۆز و بێبەرهەمەدا پەیوەندیی کراوە و دانوستان بەدی ناکرێت. گرنگیەکی یەکجار زۆر دەدرێت بە گوێڕایەڵیکردن و ڕێزگرتن لە دەستەڵات. بەکورتی، دایک و باوک داواکارییان زۆرە و کاردانەوەیان لەسەر نییە.

٢- شێوازی دەستەڵاتدارانە: لەم شێوازەدا دایک و باوک بە شێوازێکی گەرموگوڕو سۆزدارانە پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکانیان دەبەستن، لەگەڵ ئەوەی کە چاوەڕوانیان لە منداڵەکانیان هەیە و سنوورەکانیان بۆ دیاری کردوون و بە بەرپرسیان دەزانن بەرانبەر بە هەڵسوکەوتەکانیان لە ژینگەیەکی بێ سزادانیدا. دایک و باوک داواکاریان هەیە و لە هەمان کاتدا وەڵام دەدەنەوە لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانیاندا. دایک و باوک یاساکانیان دەسەپێنن و لە هەمان کاتدا هەوڵی پەرەسەندنی سەربەخۆبوونی منداڵەکانیان دەدەن. ئەم شێوازە یارمەتی منداڵ دەدات کە لەڕووی سۆزدارییەوە جێگیر بێت. دایک و باوک حەز دەکەن گوێیان لە پرسیارەکان بێت. باومریند پێشنیازی ئەوە دەکات کە ئەم دایک و باوکانە چاودێری دەکەن و بنەمای ڕوون بۆ هەڵسوکەوت کردنی منداڵەکانیان دادەنێن. ئەم دایک و باوکانە سوورن لەسەر کارەکانیان، بەڵام دەستوەردان ناکەن و سنوورێکی دیاریکراو دانانێن. ڕێگاکانی ڕێکخستنیان یارمەتیدەرە، نەک سزادەرانە. دەیانەوێت منداڵەکانیان دەرکەون و لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە بەرپرسیار بن و کۆنترۆڵی خۆیان بکەن و یارمەتیدەر بن (باومریند ١٩٩١ ئاماژەی پێ کراوە لە چێری ٢٠١٥).

٣- شێوازی مۆڵەتدان: لەم شێوازەدا دایبابەکان ڕێگە بە منداڵەکانیان دەدەن کە تا چییان پێخۆشە بیکەن و داواکارییەکی کەم، یان هیچ داواکارییەکیان لێ ناکەن. ئەوان باوەڕیان وایە کە منداڵەکان دەتوانن بەبێ ڕێنوێنی دایک و باوکیان بڕیارەکانی خۆیان بدەن. لێرەدا زۆر کەم ڕووبەڕووبوونەوە ڕوودەدات بەهۆی ئەوەی دایک و باوک لێدەگەڕێن لە حەزەکانی منداڵەکانیان و دوور دەکەونەوە لە دەمەقاڵێ. دایک و باوک بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی منداڵەکانیان چەند ڕێگایەک بەکاردەهێنن، بۆ نموونە لە بواری ئەکادیمیدا. لە ئەنجامی کاردانەوەی زیاد لە پێویست بۆ داواکاری منداڵەکانیان، ئەم دایک و باوکانە نەک هەر زۆر کەم کۆنترۆڵی منداڵەکانیان دەکەن، بەڵکو منداڵەکان هەڵیان دەخەڵەتێنن. لێرەدا نەنها یەک ڕاستی بوونی نییە، بەڵکو شێوازی مۆڵەتدان ئێجگار شێوازێکی ئاسانە بۆ بەخێوکردن کە تێیدا دایک و باوک گەرم و گوڕ و پەروەدەکار و سۆزدارن.

٤- شێوازی ناچالاک، یان فەرامۆشکار: لەم شێوازەدا دایک و باوک بە تەواوی لە ژیانی منداڵەکەیان دابڕاون. تەنها کەمترین پێداویستی خواردن و جێگەیان بۆ دابینکردوون. لێرەدا دایک و باوک وازیان هێناوە لە منداڵەکان بۆ ئەوەی خۆیان خۆیان بەخێوبکەن. ئەم دایک و باوکانە نە داواکارن و نە وەڵامدەرەوەن و لەڕووی سۆزدارییەوە دوورن لە ژیانی منداڵەکانیان و خۆشەویستیەکی کەمیان هەیە بۆیان. لەوانەیە ئەمەش بەهۆی زۆر کارکردنی دایک و باوکەوە بێت، یان زۆر سەرقاڵبوون بە خۆیانەوە و فەرامۆشکردنی منداڵەکانیان،

یان بەهۆی خراپ بەکارهێنانەوە نەتوانن بەرپرسیاریەتی بەخێوکردنی منداڵەکانیان لە ئەستۆ بگرن. ئەم منداڵانە لەڕووی سۆزداریەوە کێشەیان هەیە و لەوانەیە بۆ شێوازی ژیانی نادروست سەر بکێشن.

کۆمەڵناسان بەگشتی شێوازی دووەمی پەروەردەکردنیان لاپەسەندە. تۆش شێوازی پەروەردەکردنی خۆت هەڵسەنگێنەو بزانە بە کام لەو شێوازانە پەروەردە کراویت. لەخۆت بپرسە کە بۆ ئەو شێوازەت بۆ هەڵبژێراوە، یان بۆ بەشێوازێکی دیاریکراو پەروەردە کراویت. هەڵسەنگاندنی خۆت یارمەتیت دەدات تا بیر لە شێوازی خۆت بۆ پەروەردەکردن بکەیتەوە بە تیشک خستنەسەر لایەنە ئەرێنییەکان و چاککردنی ئەو لایەنانەی کە پێویستیان بەچاککردنە.

## تێبینییەک لەسەر شێوازی دیکتاتۆریی/ دەستەڵاتداریی دایباب: کەلتووری هەڕەشە و دیکەش

ئەم بۆچوونە زۆر باوە بەتایبەتی لەنێو دایبابە موسڵمانەکاندا، چونکە وا هەست دەکەن کە شێوازی دیکتاتۆری ڕێگایەکی کاریگەرە بۆ ئەوەی منداڵەکانیان بەلاڕێدا نەڕۆن. ئەمەش وادیارە لەسەر ئەو بۆچوونە بنیاتنراوە کە ڕێگەنەدان بەکاری خراپ گرنگترە لە هاندانی کاری باش و بۆچوونی ئەرێنی. کۆنترۆڵ و دیکەس و گرنگیدان بە پەیوەندی لەنێوان ئەندامانی خێزان بەگشتی دەبێتە هۆی منداڵی ناهاوسەنگ و دیکەسێکی بەرفراوان لەتوڵەکردنەوە لە کۆمەڵگەدا. لەبەر ئەم هۆکارە و، چونکە ئەمە شێوازێکی باوە لە کۆمەڵگەدا، هەوڵدەدەین زیاتر تیشکی بخەینە سەر.

هەڵسوکەوتی باو لەنێو دایبابە موسڵمانەکاندا ئەوەیە کە زۆر بەتوندی یاساکانیان جێبەجێ دەکەن و زۆر کەم لە بڕیارەکانیاندا دیالۆگ و بەشداری و ڕاوێژ بە منداڵەکانیان دەکەن. تۆوی ئەم شێوازە دیکتاتۆریە هەر لە کۆرپەییەوە لە منداڵاندا دەچێنرێت، پاشان لە دەرەوەی خێزان گەشە دەکات تا قوتابخانەکان و دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان و دواجاریش حکومەت و سیستمی سیاسی دەگرێتەوە.

لەناو خێزاندا، باوک دەستەڵاتێکی زۆری هەیە بەسەر منداڵەکاندا، برا گەورەکانیش بەسەر بچووکەکاندا و کوڕانیش بەسەر کچاندا. نێرینەکان بەگشتی باڵادەستترن لە هەموو بارەکاندا کە ئەمەش دژی چەمکەکانی هاوڕێیەتی و هەستکردن بە بەرپرسیارێتیە. بەپێچەوانەوە پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) هانی چەمکی چاودێریکردن دەدات هەروەک دەفەرموویێت: **((کُلُّکُمْ رَاعٍ وکُلُّکُمْ مَسْؤول عَنْ رَعِیّتِهِ))** (بخاري) واتە: ئێوە هەمووتان چاودێرن (شوانن) هەریەکەشتان بەرپرسیارن لەوەی پێتان سپێرداوە.

دایباباں بەگشتی بە بێ ڕوونکردنەوەی هۆکارەکان کۆمەڵێک یاسای ناڕوون لە شێوەی لیستی بکە و مەکە دەردەکەن. کاتێکیش منداڵەکان داوای ڕوونکردنەوە دەکەن، وەڵامەکان بە بەردەوامی یەکێک دەبێت لەمانە کە «ئەوە بکە پێت گوتراوە»، «ئەوە هەر خۆی وایە»، «ئەوە بکە من دەیڵێم نەک ئەوەی کە من دەیکەم»، یان «زۆر موناقەشە مەکە». ئەو منداڵانەی کە دەیانەوێت زیاتر فێربن هەندێکجار لۆمە دەکرێن بەوەی کە بێڕێزن، یان گوێڕایەڵ نین. بۆ بێدەنگکردنی منداڵە پرسیارکارەکان، هەندێک دایباب لەجیاتی ئەوەی بڵێن کە وەڵامی پرسیارەکانیان نازانن، وەڵامی نادروستی پرسیارەکانیان دەدەنەوە.

ئەمە لەبەر ئەوە نییە کە ئەم دایبابانە گرنگی بە منداڵەکانیان نادەن، بەڵکو بە پێچەوانەوە گرنگی زۆر بە خێزانەکانیان دەدەن و خۆشیان دەوێن. هەرچەندە لە هەوڵی ئەوەدان کە توندوتیژو لە کۆنترۆڵدا بن، بەڵام لەڕاستیدا ئەبن بە کەسانی خۆسەپێن. خۆسەپاندن وەک ڕاهێنان نییە هەرچەندە هەندێجار تێکەڵ دەکرێن. ئەم هەوڵی خۆسەپاندنە لە بەخێوکردنی ئەو منداڵانەی کە لەڕووی سۆزداری و دەروونی و ئاوەزیەوە منداڵی تەندروستن، یارمەتیدەر نییە. بۆیە، بۆ بەخێوکردنی منداڵیکی بەهێز پێویستە دایباب بەشداری بە منداڵەکانیان بکەن لەبڕیاردان و پرس و ڕایان پێ بکەن. هەروەک چۆن قورئان دەفەرموویێت:

> **(وأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ) الشورى:** ٣٨.) کاروباری نێوانیان بەپرس و مەشوەرەتە.
> **(فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ولَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ واسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوكِّلِينَ) (١٥٩ ال عمران).**
> واتە: بەهۆی بەزەیی خواوەیە بۆیان نەرمونیان بوویت، ئەگەر تۆ بەدخوو قسەرەق و دڵڕەق بوویتایە، ئەوا بڵاوەیان دەکرد لە دەورت، کەواتە لێیان ببوورە، داوای لێبوردنیان لە خوا بۆ بکە و ڕاوێژیان پێ بکە لە کاروباردا، جا کاتێک لە دوای ڕاوێژکردن بڕیارت دا ئەوە پشت بەخوا ببەستە، بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆش دەوێت کە پشت بەخوا دەبەستن.

هەرچەندە ڕەنگە ڕێگای هەڕەشەکردن ببێتە هۆی ئەوە کە منداڵەکان ڕێزی دایبابیان بگرن، بەڵام ئەوە ڕێزگرتنێکی بەتاڵ دەبێت، چونکە زیاتر لەسەر بنەمای دیکەیە نەک خۆشەویستی. دیکەس بەهەردوو جۆرەکەیەوە، دیکەسی لەخۆوە و دیکەسی فێرکراو، کە لەبەشی (١٥)دا بە دوورودرێژی ڕاڤەدەکرێت.

ئەم شێوازە دیکتاتۆریە هەندێجار سیستمی پەروەردەش دەگرێتەوە، کە تێیدا ڕێزگرتنی منداڵ لە مامۆستا لەسەر بنەمای ئارەزووی فێربوون بنیات نەنراوە، بەڵکو زیاتر لەسەر بنەمای تووڕەیی مامۆستا یان سزادان بنیات نراوە. دەرئەنجامەکەشی ئەوەیە کە منداڵەکان لەڕووی ئەکادیمییەوە باش نابن. ئەم ڕێگای هەڕەشە لێکردنە هەندێکجار لە ڕێگەی سیستمی پەروەردەوە بەهێزتر دەکرێت بە تایبەتی لە هەندێک وڵاتدا کە پڕۆسەی خوێندن تێیاندا لەسەر بنەمای لەبەرکردنە، زیاتر لە تێگەشتن و بەشدارییکردن. لەسەر بنچینەی ئەم سیستمە دایباب و قوتابخانەکان زۆر کەم شتیان

هەیە کە شانازی پێوە بکەن. هەموو ئەوەی هەیانە یارمەتیدانە لە دروستکردنی تاکی رۆبۆتئاسا کە هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتیەکانی ئاوێتەیە لەگەڵ دامەزراوە دیکتاتۆری و دەستەڵاتدارەکاندا. ئەمەش بۆچوونێکی کۆیلەئاسایە کە لە بەڕێوەبردنی حکومەت و حیزبە سیاسیەکان و بزووتنەوە جەماوەرییەکان و بەڕێوەبەرایەتی پۆلیس و سوپای نیشتمانی و دامەزراوە هاوبەشەکان و کارگەکاندا هەستی پێدەکەین. ئەو ژمارە کەمەی خەڵک کە لەدەست ئەم سیستەمی پەروەردەیە هەڵدێن ئەوانەن ملکەچی کۆمەڵگەیەکی ستەمکار نابن کە زۆرکەم سەرچاوەی تێدا دەست دەکەوێت. ئەوان دووڕووانە هەڵسوکەوت دەکەن و دوای قەرەباڵغی دەکەون، یان نەگونجاو و پەرگیرن لە سیستمێک کە بە قووڵی کەوتووەتە هەڵەوە، لەگەڵ بەرەنجامی ئازارچەشتن و خەفەبوون.

لەڕووی دەروونی و سۆزدارییەوە قەیرانێک لە فیکری موسڵماناندا بەدی دەکرێت کە پەیوەستە بە بەخێوکردنی منداڵانی موسڵمان. نەبوونی پەیڕەوێکی مێتۆدیانەی تێگەیشتن و لێکدابڕکردن و تێنەگەیشتنی مەعریفی بەرپرسیارن لە لادان لە کەلتوور و هزری موسڵمانان. هەروا گوێنەدان بە کارامەییەکانی بەخێوکردنیش بە هەمان شێوە بەرپرسیارە لە بێبەشکردنی منداڵانی بچووک لە پەروەردەی عاتیفی و دەروونیی راستەقینە. ئەو پەیڕەوەی ئێستا زۆرێک لە موسڵمانان بۆ پەروەردەکردن دەیگرنەبەر لەگەڵ تێڕوانینی قورئان لەبارەی بنیاتنان و پەرەسەندنی شارستانی (عیمران) و زۆر وردیی (إتقان)، دۆزینەوە بیرخستنەگەڕ (تفکر) گونجاو نییە، بەڵکو زیاتر شێوازێکی کۆیلەئاسا و لاساکاریە. موسڵمانان لەجیاتی ئەوەی زانستی و بابەتی و بەپێی پەیڕەوێک بن، خەیاڵاوین. زۆربەیان زیاتر وابەستەی جنۆکە و ئەفسوونن و بەرووبوومی عەقلیەتی زانستیانەیان لەدەستداوە.

وادادەنرێت کە بەگشتی بەرپرسیارێتی چارەسەرکردنی ئەم کێشە هزری و قەیرانە فیکریە، کە ئوممەتی ئیفلیج کردووە، زیاتر دەکەوێتە سەر شانی بیرمەند و پەروەردەکاران. هەرچەندە ئەمانە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە، بەڵام دواجار دەبێت دایباب بەدوای چارەسەرێکدا بگەڕێن. کاتێک کە تێگەشتن، بەدڵنیایەوە ئەوپەڕی هەوڵ دەدەن منداڵەکانیان بە شێوەیەکی تەندروست و ئازاد و ڕێکوپێک بەخێو بکەن تا بتوانن ئەرکی سەرکردایەتی بگرنە ئەستۆ و گۆڕانکاریەکی ئەرێنی لە کۆمەڵگە بەدی بێنن و دواجار ئوممەت بخەنەوە سەر پێی خۆی.

## پەروەردەکردن لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەیە

- ژمارەیەکی زۆر لە دایبابەکان نەخوێندەوارن، ئەمەش بەربەستە لەبەردەم گەڕان بەدوای زانیاری و فێربوونی کارامەییدا.
- کەلتوورێکی دیکەس کە بۆچوونێکی کۆیلە-ئاسای خاڵی لە هەموو داهێنان و دەستپێشخەریەک بەرهەم دێنێت.
- لاساییکردنەوەی کوێرانە و گوێڕایەڵیکردنی «هزری» ئەوانی دیکە بەبێ هیچ شیکارکردنێک.
- پەیڕەوێکی خۆسەپێنەر و تۆقێنەرە لە ماڵ و لە بوارە گشتییەکاندا.

پەروەردەکردن بۆی هەیە ببێتە هۆی دروستکردن، یان تێکشکانی خێزان، کۆمەڵگە و شارستانییەت. بنیاتنانی ژیار هەرگیز کۆتایی نایەت و تەنیا کاری یەکجار نییە، بەڵکو زیاتر ڕێگایەکی ژیانە و پرۆسەیەکی جوڵاوی بەردەوامە. سەرەتای هەیە، بەڵام کۆتایی نییە. شارستانییەت بەردەوام گەشە دەکات، باشتر دەبێت و پەرەدەسێنێت. پێوستی بە دۆزینەوەی بەردەوام و چاکترکردن (إحسان)ی بەردەوام هەیە. ئێمە دایباب هاندەدەین تا بیر لە وێنە گەورەکە بکەنەوە، بیر لە بەرەنجامی کارەکانی دایبابێتی خۆیان لەسەر کۆمەڵگە بە شێوەیەکی گشتی بکەنەوە.

کاتێک منداڵەکان بە ترس و چەوساندنەوە بەخێو دەکرێن، ئیتر ناتوانن هەوڵی زیاتر بدەن و لە بڕیاردان دەترسن. لە کۆتایدا هەست بە بەرپرسیاریەتی ناکەن و ناتوانن بڕیار بدەن. منداڵی دیکەساو زیاتر بۆچوونەکانی بۆخۆیەتی و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی بەشداری لە کاروباری گشتیدا نەکات، لە دەستەڵاتی کەسە بەرپرسەکان ناپرسێتەوەو ئەمەش دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی ڕژێمێکی دیکتاتۆری. ئەو منداڵانەی بەم شێوە بەخێو دەکرێن لە کۆتایدا بەرگەی گەندەڵی دەگرن و شەرم دەکەن ئەرکەکانیان بەرانبەر بە کۆمەڵگە ئەنجامبدەن. ڕۆحی کاری بە کۆمەڵ لەم پرۆسەیەدا ونە، جا هەروەک ڕێگرتن لە دروستکردنی ئەم دامەزراوانە بۆ دروستکردنی کۆمەڵگەکان پێویستە. سەیرکردنی ڕابردوو کەلتوورێکی ڕەقی داپڵۆسین و ناعەقڵانییەت لە هزری ئەم منداڵانەدا دەچێنێت و ڕێگرە لە بەرەوپێشچوونی زانست و تەکنۆلۆجیا.

سەردەمی زێڕینی شارستانییەتی ئیسلام ئەوکات گەشەی کرد کە ئەم هەموو ئەم هۆکارانە لە کاتی بەخێوکردنی منداڵان ڕەچاو دەکران. بۆ نموونە شیردانی دایک بە منداڵ بەشێکی جیانەکراوە بوو لە پەروەردەکردنی منداڵ، کە تێیدا بۆ گەشەکردنی لەڕووی سۆز و دەروونییەوە بایەخ بە پێداویستیەکانی منداڵ دەدرا. بەڕاستی وەڵامی ئەو پرسیارەی کە «بۆچی شارستانییەتێکی وا گەورە هەرەسی هێنا و ئاستی هاتووەتە خواری خوارەوە؟» لایەنێکی گرنگ لەخۆدەگرێت: بریتیە لەو ڕێگەیەی کە ئێمە هەر لە لەدایکبوونەوە منداڵی پێ بەخێو دەکەین. گرنگی نەدان بە پەروەردەیەکی باش، گرنگترین ڕەهەندی بزرە لە هەوڵە زۆرەکانی چاکسازی لە مێژووی موسڵماناندا.





## چۆن پێشبینی شێوازی پەروەردەکردنی منداڵ دەکرێت؟

ئایا لینکێک لە نێوان پەیوەندییەکانی ئێمە لەگەڵ دایبابماندا لەلایەک و لەگەڵ پەیوەندییەکانمان لەگەڵ منداڵەکانماندا لەلایەکی دیکەوە هەیە؟ ئەو دایبابانەی کە خراپ هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن زۆرجار دەڵێن کاتێک منداڵ بوون خۆشیان هەڵسوکەوتی خراپیان لەگەڵ کراوە. ئایا ئەزموونی ئەرێنی منداڵی کەسێک لەگەڵ دایبابیدا دەبێتە هۆی گەشەکردنی پەیوەندییەکی گەرم و هەستیار و هاندەر لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیدا؟ ئایا پەیوەندییەکی گوازراوە لە شێوازی بەخێوکردندا لە نەوەوە بۆ نەوە هەیە؟

مێژووی منداڵێتی دایباب بەگشتی کاریگەری دەبێت لەسەر شێوازی پەروەردەکردنی منداڵەکانیان. ئەو دایبابانەی کە ئەزموونێکی پشتگیریکاریان هەبووە لە هەر قۆناغێکی پەروەردەکردنیاندا زیاتر گەرم و هەستیار و هاندەر دەبن بۆ منداڵەکانی خۆیان. پەروەردەکردنی پشتگیریکار هەر لە تەمەنی سێ ساڵییەوە پەیوەندی بە گەشەکردنی هزرییەوە هەیە.

(باومریند، ٢٠٠٨).

هەڵسوکەوتی باوکان لە لەگەڵ کوڕپەو منداڵەکانیاندا بە شێوازێکی جیا لە دایکان هەڵسوکەوت دەکەن. لەکاتێکدا کە زۆربەی دایباب هاوشێوەن لە وەڵامدانەوەیان، لە هاندان و سۆز و فێرکرنی منداڵەکانیاندا. بەگشتی باوکان زیاتر لە دایکان یاری جەستەیی لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن. ئەمە لە کاتێکدا کە هەردووکیان یاری جەستەیی زیاتر لەگەڵ کوڕان دەکەن وەک لە کچان. هەروەها ئاستی خوێندنی دایباب پەیوەندی هەیە بە ئەنجامی کۆتایی منداڵەکانیان لە قوتابخانە و بوارەکانی دیکەدا. جێی سەرنجە کە هەتا ئاستی خوێندنی باوکەکە زیاتر بێت، دایکەکە زیاتر یارمەتیدەری منداڵەکانی دەبێت لە پرۆسەی خوێندنیاندا (ریکس، ١٩٨٥).

لەپاڵ ڕەنگدانەوەی شێوازی پەروەردەکردنی خودی دایباب لە بەخێوکردنی منداڵەکانیاندا، ئێمە هەندێک کات دژی دایبابان دەوەستینەوە لە پەیوەندی لەگەڵ شێوازی بەخێوکردنی منداڵەکاندا. بۆیە هەندێک جیاوازی بەدی بکرێت لە شێوازی بەخێوکردنی منداڵ لە نەوەیەکەوە

بۆ نەوەیەکی دیکە. نزیکەی نیوەی داپیرە و باپیرەکان وا بیردەکەنەوە کە کوڕ و کچە نەوەکانیان بە شێوازێکی جیاواز لە منداڵەکانی خۆیان بەخێوکراون. نیوەی ئەو گرووپەش رایدەگەیەنن کە منداڵەکانیان لەچاو ئەوان لەوان نەرمترن لە بەخێوکردنی نەوەکان. کەمتر لە نیوەی ئەم گرووپەش دەڵێن کە منداڵەکانیان کەمتر کاری ماڵەوە بە منداڵەکانیان دەسپێرن لەوەی کە خۆیان پێشتر کردوویانە و نەوەکان هەلی زیاتریان هەیە لەوەی کە خۆیان بۆ منداڵەکانیان دەڕەخساند (زۆگبی نێودەوڵەتی، ٢٠٠٦).

بە چاوپۆشین لە منداڵێتی دایباب، «رەچەڵەکی خێزان»، پەروەردە، داهات، دایبابی تەندروست بڕوایان وایە کە بوونی منداڵ بوارێکە بۆ ئەوەی دووبارە بیر لەو رێگایانە بکەنەوە کە خۆیانی پێ بەخێوکراون. ئەوان کە گەورە دەبن لەوانەیە هەمان ڕێگەی دایبابیان، یان ڕێگەیەکی باشتر بۆ بەخێوکردنی منداڵەکانیان بگرنەبەر.



لەکۆتاییدا هەرچەندە دایباب هەرچی بکەن، ئەوا منداڵەکانیان هەر تاکێکی سەربەخۆ دەبن و خۆیان بەرپرسیار دەبن لە کارەکانی خۆیان. هەموو ئەوەی کە دایباب دەتوانن پێشکەشی بکەن تەنیا بریتیە لە یارمەتی و ڕێنیشاندان. ڕۆژێک دێت خۆیان خۆشحاڵ دەبن و شانازی دەکەن کە بڵێن ئێمە دایبابێکی باش بووین.

## دەستپێکردنی پەروەردەکردنێکی باش کورتەیەک لەو ئەرکەی لە پێشە

پەروەردەکردنی باش پێش لەدایکبوونی منداڵ دەست پێدەکات. پێش هاوسەرگیری، پێویستە کەسەکە بیر لە هاوسەرێکی باش بکاتەوە. پاش هاوسەرگیریش، دەبێت ئافرەتی سکپڕ ئاگای لە تەندروستی و خۆراکی خۆی بێت و نەهێڵێت ماددەی زیانبەخش بچێتە لەشیەوە. باوکیش پێویستە بە باشترین شێوە ئاگای لە دایکەکە بێت و ئەرکەکانی سەرشانی سوک بکات و یارمەتی بدات بۆ ئەوەی بەباشی پشوو بدات و بخەوێت. ئێمە لێرەدا کورتەیەک لەسەر ئەو ئەرکەی لەپێشە پێشکەش دەکەین بۆ ئەوەی زانیاری و کارامەیی پێویستیان بۆ بەدەستهێنانی پەروەردەیەکی باش هەبێت.

ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی دایباب مەودای ڕاستی ئەو ئاستەنگانە بزانن کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، نە زیادەڕەوی بکەن و نە بەکەمیان بزانن. ئەگەر دایباب وا هەست بکەن کە پەروەردەکردن کارێکی زۆر ئاسانە، ئیتر هەست بەوە ناکەن کە پێویستە خۆیانی بۆ ئامادەبکەن. بەپێچەوانەشەوە، ئەگەر وا هەست بکەن کە کارێکی زۆر قورسە، ئەوا لەوانەیە بێ ئومێدبن و وازبێنن.

هەرچەندە لەوانەیە پەروەردەکردن خۆشترین ئەزموون بێت کە کەسێک لەژیاندا بەسەری ببات، بەڵام لەوانەشە پڕداخوازترین ئەرکیش بێت. هەموو ژیانی کەسێک بریتیە لە زنجیرەیەک تاقیکردنەوە، بەخێوکردنی منداڵیش یەکێکە لە ئەرکە هەرە قورسەکان.

لەبەرئەوە چەمکی دەبێت ڕۆمانسییانە وەلا بنرێت و ڕاستیەکان وەک خۆیان وەربگیرێن. پەروەردەکردنی باش ئاسان نییە، هەرگیز بێ هەڵەش نابێت. منداڵەکان ئارامگرتن و تەحەمولی دایبابیان تاقی دەکەنەوە، تەنانەت ئەگەر نزیکیش نەبن دڵ و هزری دایبابیان داگیر دەکەن. بەم شێوەیە، کەسەکان کاتێک دەبنە خاوەنی ژیان کە منداڵ گۆڕانکاری گەورەی بەسەردا بێت.

هەموو منداڵەکان هاوشێوەی دایبابیان خاوەنی کارامەیی و توانای شاراوەن. پەروەردەکردن شتێک نییە کەسێک بە تەنیا ڕووبەڕووی ببێتەوە. زۆر دایباب تۆڕێک لە کەسانی یارمەتیدەریان هەیە بۆ پەروەردەکردن هەروەک مامۆستایان، دایەنەکان، خزمان، پێشەوا ئاینییەکان و هاوڕێکانیان.

هەرکە منداڵ لەدایکبوو، دەتوانین دەست بکەین بە جێبەجێکردنی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە. ئەمانە یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەوەی وێنە گەورەکەمان لە پێش چاو بێت و سەرقاڵ نەبین بە دانانی لیستێک بۆ ئەمە بکەو ئەمە مەکە. بە هەوڵدان بۆ تێگەیشتنی ئەم هەشت فەرمانە دەست پێ بکە بۆ ئەوەی ژیانی خێزانیت وماڵەکەت بەشێوەیەکی هاوسەنگ ببینی.

### ١- لەوە تێبگە کە گەشەکردنی منداڵ پرۆسەیەکی درێژخایەن و ئاڵۆزە

بەخێوکردنی منداڵێکی باش، هاوڵاتیەکی چالاک، یان کەسێکی لێهاتوو بۆ سەرکردەیەکی باش لە داهاتوودا ئەرکێکی ڕۆژانەیە، لەوانەیە ساڵانێکی پێویست بێت نەک چەند مانگێک. لەوانەیە پەیوەندی ڕۆمانسی سەرکەوتوو نەبێت و هاوڕێیەتیش کۆتایی پێ بێت، بەڵام پەیوەندی دایباب و منداڵ بەهێزترە و بەرگەی ڕەشەبای توند دەگرێت و بە یەکێک لە پتەوترین پەیوەندییەکانی زەوی دادەنرێت.

### ٢- ئامانجی ڕاست دیاری بکە و بەردەوام لە هەوڵی باشترکردن دا بە

هەبوونی ئامانج دوورتدەخاتەوە لە دوودڵی و پێناسەی کارەکانت دەکات. ئامانج بۆمان ڕوون دەکاتەوە کە بۆ کوێ دەڕۆین و چۆنیش دەگەینە جێ (ئێمە خشتەیەکمان بۆ ئامانجەکانی پەروەردەکردن سازکردووە کە لە بەشەکانی داهاتوودا باسیان دەکەین). بەبێ بوونی ئامانج، یان نەخشەیەک، لەوانەیە دایباب لەبەر نەزانینیان و نەبوونی ئامانجێکی دیار کە بۆ کارەکانیان پێوەر بێت بکەونە هەڵەوە. ئەمەش مانای وا نییە کە هەڵە ڕوو نادات، بەڵکو ڕوو دەدات! مەبەستەکە ئەوەیە



کە هەڵەکە دەستنیشان بکرێت و لێوەی فێربین کە زیاتر بەرپرسیار بین. هەمان شتیش بۆ منداڵەکان دروستە. ئایا ئێمە زانیاری ڕوونمان داوە بە منداڵەکانمان؟ ئایا ئێمە ڕێبەری

منداڵەکانمان کردووە کە چۆن بە ژیانێکی گونجاو لەگەڵ ئێمەدا بژین؟ ئایا ئێمە کارامەیی پێویستمان فێرکردوون تا بە شێوەیەک بژین کە ئێمە چاوەڕوانی دەکەین؟

### ٣- کار بەو بنەمایانە بکە کە فێریان بوویت و ئەزموونی کرداریت لەگەڵ دایبابانی دیکەدا ئاڵوگۆڕ بکە

ئەگەر ئێمە ئەو نووسینانە سەیر بکەین کە لەسەر پەروەردەکردن نوسراون، ئەوا چەندین ڕێنیشاندەر دەدۆزینەوە کە یارمەتیمان بدەن. ڕەنگە دایبابەکان لەسەر بنەما گشتییەکان هاوڕا بن، بەڵام ناتوانن بە کردار جێبەجێیان بکەن (لەبەر نەبوونی کارامەیی، ئەزموون، یان تەنیا ڕۆژ بە ڕۆژ ئەرکیان جێبەجێ دەکەن). لەگەڵ ئەمەشدا، کاتێک دایباب نەبوونی ئەزموونی پراکتیکی خۆیان لەگەڵ دایبابی دیکەدا ئاڵوگۆڕ دەکەن، کارامەیی زیاتری پەروەردەکردن فێردەبن. جا چ سەڵت بین، یان هاوسەرگیریمان کردبێت، لە ماڵەوە بین، یان لەسەر کار، پەروەردەکردن کارێکی ئەوەندە گرنگە کە ناتوانین بە تەنیا ئەنجامی بدەین.

### ٤- ببە بە نموونەیەکی بەرزو منداڵەکانت فێری پشت بەخۆبەستن بکە

یەکێک لەو شتە گرنگانەی کە دایباب دەتوانن فێری منداڵەکانیانی بکەن ئەوەیە کە چۆن بەبێ ئەوان خۆیان بەڕێوە ببەن. هەر لە ماڵەوەیە کە منداڵ فێری شکۆمەندیی و ئازایەتی و خۆرێکخستن و خۆشەویستی و سۆز و پشتی یەکگرتن و بەرپرسیاریتی دەبێت. تەنیا وانەدان بە منداڵ بەس نییە بۆ ئەوەی کەرەستەی پێویستیان بدرێتە دەست تا ببن بە ژن و پیاوێکی خاوەن کەسایەتیەکی سەرنجڕاکێش. نموونەی جوان لە زۆر وانە باشترە.

### ٥- منداڵەکان فێر بکە چاک و خراپ لە یەک جیا بکەنەوە

کاتێک دایباب گوێیان لە چیرۆکی هەڵسوکەوتی خراپی منداڵانی دیکە دەبێت، زۆر کات دەڵێن «منداڵەکەی من ئەوە ناکات، منداڵەکەی من جیایە». هەڵەیە کە وای دابنێین منداڵەکانمان لە هەڵسوکەوتی خراپ پارێزراون و هەر بە سروشتی دەبن بە کەسێکی سەرکەوتوو. لە ڕاستیدا لەوانەیە منداڵ بە پێچەوانەی حەزەکانی ئێمەوە هەڵسوکەوت بکات. ئەمە نابێت جێگەی سەرسوڕمان بێت کە منداڵەکانی ئێمەش لە بنەڕەتدا هیچ جیاواز نین لەو هەزاران منداڵەی کە لە دەوروبەرمان دەژین. لە کاتێکدا ئێمە هەموومان نەوەی ئادەم و حەواین (جینەکانی ئەوانمان هەڵگرتووە)، ئێمە هەموومان دەتوانین ڕاست و هەڵە لە یەک جیا بکەینەوە و لەسەر ئەم زانیارییەی ناوەوەی خۆمان کار بکەین. لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگی هاوشێوە و ژیان لە ژینگەیەکی نزیک لەیەکدا، دەکرێت هەمووکەس هەڵە بکات، تەنیا جیاوازی ئەوەیە کە هەندێکمان لە هەندێکی دیکەمان زیاتر هەڵە دەکەین، هەندێکمان پەشیمان دەبینەوە و هەڵەکان ڕاست دەکەینەوە، بەڵام هەندێکمان ئەمە ناکەین. هەرچەندە هەریەکێکمان لەوانی دیکە جیاوازین، بەڵام هەموومان ڕووبەڕووی ئەزموونی هاوشێوە دەبینەوە. بۆیە زۆر زەحمەتە شتێک لە ژیانماندا هەبێت کە پێشتر بە ڕێگەیەک لە ڕێگەکان لەلایەن کەسێکی دیکەوە ئەزموون نەکرابێت.

### ٦- هەوڵێکی زۆر بدە بۆ گەشەکردن و پەرەپێدانی سیفەتە گرنگەکانی کەسایەتی

لەڕووی وێنە گەورەکەوە، دەرکەوتنەوەی شارستانییەتێکی راستەقینەی مرۆڤایەتی تەنیا لە ڕێگەی دامەزراوە دروستەکانەوە بەدی دێت. ئەم دامەزراوانە پێویستە لە تاکی خاوەن کەسایەتی بەهێز پێکهاتبن کە دووربن لە خۆپەرستی، لە ئارەزوو و گەندەڵی. هەروەها پێویستە ئەم کەسانە چەند خاسیەتێکی دیکەیان هەبێت وەک ڕاستگۆیی، خاکیبوون و خۆشەویستی کەسانی دیکە. سیفەتی کەسایەتی باش بەدەگمەن بەهۆی چانسەوە دەبێت، بەڵکو ئەمانە لە دەرئەنجامیماڵێکی ئاسوودە و ژینگەیەکی سەقامگیر و دایبابێکی دڵسۆزەوە دێنەڕوو.

### ٧- پەرە بە هونەری گفتوگۆ بدە:

قسە بکە! با لەسەر هەموو بابەتێک گفتوگۆت لەگەڵ منداڵەکانت هەبێت، لەوەی کە بەدرێژایی ڕۆژ کردووتە، هەستت دەرببڕە دەربارەی شتەکان و بیرکردنەوەی منداڵەکانت لەبارەی بابەتە جیاوازەکانەوە. بۆ منداڵەکانت گرنگە بزانن تۆ چۆن دەبارەی بۆچونەکانت دەدوێیت. با پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکانت لە ئەرکە لەپێشینەکانت بێت، هەوڵبدە منداڵەکانت بناسیت و لێیان تێبگەیت. شانبەشانی پەرەپێدانی پەیوەندییەکانت، قسەکردن زۆر گرنگە بۆ پەرەپێدانی زمان و گۆکردن. هەوڵ مەدە پەنا بۆ تەلەفزیۆن، ئینتەرنێت، یان یارییە کۆمپیوتەریەکان ببەی بۆ ئەوەی منداڵەکانت لێت دووربکەونەوە. قسەکردنی کەم دەبێتە هۆی مردنی هزر و ناچالاکبوون. ئێمە بەشێکمان تەرخان کردووە بۆ باسکردنی کاریگەریە نەرێنییەکانی زۆر سەیرکردنی تەلەڤزیۆن. پەیوەندی گفتوگۆی جددیی ئاڵوگۆڕی هاوکۆک دەگرێتەوە. پێویستە دایباب گاڵتە و یاری لەگەڵ منداڵانیان بکەن، چونکە گاڵتەکردن پەیوەندییەکان بەهێزتر دەکات و بێتاقەتی ناهێڵێ. دایباب ئەوەندە کاتی زۆر بۆ بەخێوکردنی منداڵەکانیان تەرخان دەکەن لە بیریان دەچێت کە چێژیان لێوەرگرن، ئەمەش زیانێکی زۆر گەورەیە! منداڵەکان جیهانێکی تایبەت بە خۆیان هەیەو، توانایەکی زۆریان هەیە بۆ شادی و یاریکردن. جێگەی داخە کە دایبابی بێتاقەت ببینیت زیاتر حەزیان لە سەیرکردنی بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنە لەوەی لەگەڵ منداڵەکانیان برۆنە دەرەوە و دڵیان خۆش بکەن و یارییان لەگەڵ بکەن. هەرچەندە ژیان پڕە لە گوشار و دڵەڕاوکێ، بەڵام منداڵ دەتوانێت ببێتە باشترین دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئەو گوشارە لەڕێگەی چوونە ناو ژیانی منداڵان ئەگەرچی بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت. هەندێک دایباب وا هەست دەکەن یاریکردن لەگەڵ منداڵەکانیان نیشانەی لاوازی و جیددیی نەبونە لە ژیاندا، بەڵام ڕاستیەکە ئەوەیە کاتێک لەگەڵ منداڵەکانت پێدەکەنیت، ئەوا متمانەیان پێ دەدەیت و دیکەسیان لێت نامێنێت، ڕووبەڕووبوونەوە کەم دەبێتەوە و پەیوەندی خۆشەویستی ئاڵوگۆڕ دەبێت، هاوکات منداڵەکان بە ئاسانی گوزارش لە خۆیان دەکەن. بەم شێوەیە، گاڵتەکردن و پێکەنین بەشێکی پێویستی پەیوەندییە.

### ٨- چێژ لە پەروەردەکردنی باش وەرگرە:

ئەمەش بەدوای خاڵی پێشوودا دێت. ئەو بنەمایانەی لەسەرەوە باسکران پێویستە بەسۆز و خۆشییەوە پیادە بکرێن. هەندێک جار ئەو دایبابانەی کە زۆر بە سەرکەوتنەوە پەیوەستن، ئەوەندە گرنگی بە ئامانجەکان دەدەن کە تا خۆشییە سادەکانی خێزانیان لە دەستدەچێت. پەروەردەکردنێکی باش چەمکێکی پیرۆز و ئەرکێکی بەخشندەیە، چونکە ئەزموونی پەروەردەکردن بە ڕاددەی دەسنیشانکردنی ئامانجەکان گرنگە.



## کاتێکی باش و تێکەڵبوونێکی چالاکانە لەگەڵ منداڵاندا

ڕەنگە زۆر جار دایباب بانگەشەی ئەوە بکەن گوایە کاتێکی زۆر لەگەڵ منداڵەکانیان بەسەردەبەن. لەڕاستیدا ئەوەی ئەوان مەبەستیانە وانییە، لەگەڵ منداڵەکان نییە، بەڵکو لە نزیک منداڵەکانیانن. واتە لەوانەیە ئەوان لەگەڵ منداڵەکان لە هەمان ژووردا بن، بەڵام سەیری تەلەفزیۆن دەکەن، دەخوێننەوە، بە تەلەفۆن قسە دەکەن، سەیری ئیمەیل دەکەن، یان گفتوگۆ لەگەڵ میوانەکان دەکەن. ئەوەی پێویستە تێکەڵبوونێکی چالاکانەیە لەگەڵ منداڵەکان. ئەمە مانای ئەوەیە کە بەیەکەوە بخوێننەوە، پێکەوە یاری بکەن، مەتەڵ راڤە بکەن، خواردن بکەن و بیخۆن، گفتوگۆ بکەن، گاڵتە بکەن، بازاڕ بکەن، شت دروست بکەن و قاپەکانیش بشۆن. بەمانایەکی دیکە، بەتەنیا ئەوە بەس نییە کە لەماڵێکدا لەگەڵ منداڵدا بیت و لە هەمان کاتدا منداڵەکە بەتەنیا جێبێڵیت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە هاوبەش و هاوڕێیەکی چالاکی منداڵەکە بیت.

کەواتە بۆ بەسەربردنی تێکەڵبوونێکی چالاکانە ئەمە کاتێکی باشە چ لەڕووی چۆنییەتی و چ لەڕووی بڕەوە. نە دانیشتن لەگەڵ منداڵ و نە کەیفخۆشی لەگەڵیان جێگەی مامەڵەکردن دەگرنەوە، مەبەست لەمەش هەردوو دایبابە.

## دەستخستنی سەرچاوەی زانیاری لەسەر پەروەردەکردن

یەکێک لە ڕێگاکان بۆ دەستپێکردن بە پەروەردەکردنێکی باش ڕاوێژکردنە بە سەرچاوەی شارەزایان و ئامۆژگاریەکانیان.

### سەرچاوەی موسڵمانان بەرانبەر سەرچاوەکانی ڕۆژئاوا

لە ئەمریکای باکوور سەرچاوەی زۆر لەسەر پەروەردەکردن لەبەردەستە، سەیری خشتەی ١،١ بکە. لە ڕۆژئاوا زۆر زانیاری لەسەر پەروەردەکردنی باش بۆ دایبابان بەردەستە: چەندین کتێب و کتێبخانە و پێگەی ئینتەرنێت سەرچاوە و زانیاری پێشکەش دەکەن بۆ یارمەتیدان و پەروەردەکردنێکی کاریگەر.

خشتەی ١،١ سەرچاوەی بەردەست لەسەر پەروەردەکردن

| کتێبخانە | ناونیشان |
|---|---|
| کۆنگرێس | ٢٤٦٤ |
| سەرجەمی شەش زانکۆ لە ئەمریکا | ٣٢١٥ |
| کتێبخانەی گشتی ناوچەی فێرفاکس لە ڤێرجینیا | ٤٣٢ |
| کتێبخانەی نەتەوەیی کەنەدا | ٣٦٢ |

بە پێچەوانەوە، کاتێک کە دایبابێک دەبن بە موسڵمان و دەیانەوێت لەسەر پەروەردەکردن ئامۆژگاری لە سەرچاوەیەکی موسڵمانانەوە دەستبخەن، چییان دەست دەکەوێت؟ ئەلتال و ئەلقیسی (١٩٩٠ بە عەرەبی) جەخت لە هەبوونی کێشەی گەورە دەکەن لە سەرچاوەی موسڵمانان سەبارەت پەروەردەکردن. ژمارە کتێبێکی کەم هەن وردەکاری کرداری لەسەر چۆنییەتی دروستکردنی بەها و کەسایەتی پەسەندکراو لە منداڵاندا دەخەنە ڕوو. دایباب لە دەستخستنی کتێبە بنەڕەتیەکانی پەروەردەکردن ڕووبەڕووی ناڕەحەتی دەبنەوە. کتێبە کۆنەکان باس لە کات و ئاستەنگی جیاجیا دەکەن، پۆلێنکردنێکی ڕوونیان تێدا نییە، پێڕست و ئاماژەدان بە سەرچاوەکانیان نییە. زانیاری لەسەر پەروەردەکردن بۆ موسڵمانان بەسەر زۆر نووسیندا بەش بەش بووە وەک سەرچاوەکانی یاسادانان، ڕاڤەکانی قورئان، کتێبی مێژوویی، هۆنراوەی صۆفیانە و کتێبەکانی ئامۆژگاریکردن.

دکتۆر زەعبەلاوی لە کتێبەکەی بە عەرەبی لەسەر بەخێوکردنی هەرزەکار دەڵێت کە سەرچاوەی ئیسلامی زۆر کەم هەیە لەسەر پەروەردەکردنی منداڵ، زۆر کەمیش نووسینی تایبەتمەند هەیە لەسەر گەنجان. دامەزراوەی خوێندکارانی موسڵمان لە ئەمریکا و کەنەداساڵی ١٩٧٣ یەکەم کتێبی ڕەنگاوڕەنگی لەسەر منداڵان دا بڵاوکردەوە. لەوکاتەدا کتێبی لەو شێوەیە نەبوو، ئەو دایبابانەی کە لە ڕۆژئاوا نیشتەجێبوون هەستیان بە کەمی سەرچاوە لەسەر منداڵان دەکرد.

دکتۆر مەنازیر ئیحسان، بەڕێوەبەری دامەزراوەی ئیسلامی لە شاری لێستەر لە ئینگلتەرا، ئاماژە بەوە دەکات کە هەرچەندە کۆمەڵە موسڵمانەکان لە ڕۆژئاوا توانیویانە ژمارەیەکی باش دامەزراوو مزگەوت و قوتابخانە دروست بکەن، بەڵام «نەیانتوانیوە سەرچاوەی پێویست بە زمانی ئینگلیزی بۆ بەخێوکردن و پێویستیەکانی فێرکردنی نەوە لاوەکانیان چ لە ماڵەوە، یان لە قوتابخانەکان بەرهەم بێنن» (دیئۆیان، ١٩٩٦).

ئەو سەرچاوانەی بڵاوکراونەتەوە یەکجار

کەمن و زۆر لەوە زیاتر پێویستە. کتێبخانەی ئیسلامی ئەمڕۆ بەدەست کەمی سەرچاوە لەسەر بەخێوکردنی منداڵ و پەروەردەکردنەوە دەناڵێنێت. زۆر لەسەرچاوەکان باس لە خوێندنی پێگەیشتووەکان دەکەن و زۆر کەم لەسەر بواری پەرەپێدانی دەروونی منداڵ و هەرزەکاران دەدوێن. زۆربەی هەرە زۆری سەرچاوەکان لەلایەن کەسانی یاساناسەوە نوسراون لەسەر بوارە فەرمییەکانی گرێبەستی هاوسەرگیری: ماف و ئەرکەکانی پیاوان، ئافرەتان و منداڵان، تەکنیکەکانی جیابوونەوە و کۆکردنەوەی میرات. کتێبی ئیسلامی لەبارەی خێزان و پەیوەندییەکانی نێوان خوشک و براکان و بە تایبەتی لە بوارەکانی کۆمەڵایەتی و دەروونی و گەشەسەندنەوە زۆر پێویستن. کاتێک دایبابەکان لەسەر بابەتەکانی خێزان بە دوای ئامۆژگاریدا دەگەڕێن، زۆربەی ئەو کتێبانەی دەستیان دەکەون کتێبی بابەتە فەرمی و یاسایی (فقهیی)ەکانن.

لەوەش زیاتر، ژیانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) کە لە قوتابخانە ئامادەییەکانی جیهانی عەرەبیدا دەخوێنرێن گرنگی بە مامەڵەی مرۆڤ و گەشەسەندنی کەسی نادەن، بەڵکو زیاتر جەخت لە بابەتە سیاسییەکان و ڕێکخستنی ئاشتی و شەڕ لە نێوان نەتەوەکاندا دەکەنەوە.

زۆر بەکەمی بوار تەرخانکراوە بۆ خۆشەویستی مرۆڤ، بواری سۆز و ڕێزگرتنی محەممەد پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بەرانبەر منداڵان و ئەو نەرمیەی کاتێ ڕەفتاری لەگەڵ کردوون و ئەو ڕێزەی لێیگرتوون و بەشداربوون لە گەمەکانیاندا. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بواری بۆ نەڕەخسا کوڕەکانی خۆی بەخێوبکات، چونکە هەر بە کۆرپەیی مردن، بەڵام کچەکانی خۆی (فاتیمە، زەینەب، رووقیە و ئوم کولسوم)ی بەخێوکردووە. هەروەها لە بەخێوکردنی کچەزاکانی و منداڵی خزمەکانی و کۆمەڵگەکەیدا بەشداربووە. هەروەها عەلی کوڕی ئەبو تالیب ئامۆزا تازەلاوەکەی و زەیدی کوڕی حاریسەی بەکوڕی خۆی کرد و بەخێوی کردوون. زۆر سەرنجڕاکێشە کە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) چەندە گرنگی بە منداڵان داوە و ئاگای لێیان بووە و لەگەڵیان بەبەزەیی بووە و ڕێزی لێ گرتوون. ئەمە لە کاتێکدا کە تەواو سەرقاڵ بووە بە دامەزراندنی کۆمەڵگەیەک و وڵاتێکی نوێوە، بەردەوام لەلایەن دوژمنەکانییەوە لە ژێر هەڕەشەی لەناوبردندا بووە.

پیاوان زۆر کەم ئاگایان لە پەروەردەکردنی منداڵان هەبووە، بەڵکو زۆربەی کات ژنان ئەو کارەیان ئەنجامداوە. بەدوادا گەڕان و قسەکردن لەسەر ژنانی موسڵمان، کە لە سەرچاوەگەلی موسڵماناندا بە دایکی باوەڕداران ناسراون، هێندە نییە. لەڕاستیدا زۆربەیان، یان لەناو چوون، یان بێبەهاکراون. بۆیە پێویستە شارەزاکانمان هانبدەین تا لێکۆڵینەوە ئەنجامبدەن و پەرە بەو سەرچاوانە بدەن کە چۆن خێزانەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و ئافرەتە هاوەڵەکان منداڵیان بەخێو کردووە. ئەمەش بە لێکۆڵینەوە لەسەر ئافرەتان دەبێتە هۆی ناساندنی بوارێکی گرنگ لەبارەی ڕۆڵی ئافرەتان لە پەرەپێدانی کۆمەڵگە و فراوانکردنی کتێبخانەی ئیسلامی. پاشان پێویستە ئەم سەرچاوانە لێکۆڵینەوە لەسەر کارەکانی ئەو ئافرەتانە لەخۆبگرن کە لە مێژووی هاوچەرخدا سەرکەوتووانە منداڵەکانیان چ نێر بن، یان مێ، بۆ بوون بە سەرکردە بەخێوکردووە. تا ئەمەش نەکەین، ئەوا ڕێنمایی «بەهەشت لە ژێر پێی دایکاندایە» لە بانگەشەیەکی بێمانا پتر نابێت.

تا ئێستا و بۆ پەرەپێدانی کەسایەتی و بەهاکان لە منداڵاندا گرنگی زیاتر بە بەهاو ئامانجە

مەعنەوییەکان دراوە لە ڕێگا کردارییەکان. گرنگی تەواو بە تێگەیشتن و شیکارکردنی گەشەسەندن و گەورەبوون نەدراوە، ئەمەش کاری دایبابەکانی گرانتر کردووە لە ئاست جێبەجێکردنی بنەماکانی پەروەردە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا. تەکنیکە کرداریەکان و کارامەییە پێویستەکان و نموونەی ژیانی ڕاستەقینە زۆر پێویستن. یەکێک لە ڕێگرییەکان داگیرکردنی وڵاتە موسڵمانەکان بووە بە درێژایی سەدەیەک، کە لەو کاتەدا کاری هەرە لە پێشینە ئازادکردنی خاک بووە، پەروەردەکردن پیشتگوێ خرابوو. گۆڕانی کۆمەڵایەتی و بەڕێوەبردنی باش و گەشەسەندن لە ژێرەوەی نەخشەی کارەکان بووە. نووسین لەسەر چۆنییەتی بوون بە دایباب لە کارە لە پێشینەکان نەبووە و بۆ ماوەیەکی درێژیش توێژینەوەی جیددیی لەسەر ئەو بابەتە نەکراوە.

چاکسازە موسڵمانەکانی وەکو ئیبن سەحنون، ئیبنولجەزار، عەلی ئەلقەبسی کە هەموویان خەڵکی قەیرەوانی تونس بوون، هەروەها ئەلغەزالی و ئەلماوەردی و ئەلئەشبەهی، زیاتر بایەخیان بە پێدانی شیر لەلایەن دایکەوە و چۆنییەتی کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستن و سزادانی منداڵ لە پۆلدا و قەرەبووکردنەوەی مامۆستاکان داوە. گرنگی تەواو بە لایەنی دەروونی، گەشەسەندنی منداڵ، پەروەردە و بوون بە دایباب نەدراوە. لەوانەیە ئەمەش ئەو بارە ڕوون بکاتەوە کە بۆچی سەرباری ئەو هەوڵ و ماندووبوونە ڕاستەقینانەی سەرکردەکانیان بزووتنەوە چاکسازیە مەزنەکان نەیانتوانیوە شارستانییەتی موسڵمانان بۆ بنیاتنانی کۆمەڵگەیەکی کارا ببوژێننەوە، زانیاری زۆر باشە لەسەر پەروەردەکردنی منداڵ و بنیاتنانی کەسایەتی پێویستە. هەروەها پێویستمان بە پەروەردەیەکی باش و بڕوایەکی بەهێز و کارامەیی گونجاوە. جێگەی سەرنجە کە چۆن قورئان وەک نموونەی بەرز وەسفی پێغەمبەرانی کردووە بۆ ئەوەی شوێنیان بکەوین. دەتوانرێت هەر زوو پەرە بە تایبەتمەندیەکانی سەرکردە بدرێت ئەگەر ئێمە تێگەشتنێکی قووڵمان لەسەر هونەر و زانستی پەروەردەکردن هەبێت.

لە ساڵی ٢٠٠٢ دا، پرۆفیسۆر مومتاز ئەنوەر لە زانکۆی کوەیت لەلایەن پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامییەوە ڕاسپێردرا بۆ توێژینەوەیەک لەبارەی ئەو سەرچاوانەی لەسەر پەروەردەکردن بۆ موسڵمانان بەردەستن. ناوبراو سەیری کرد کە سەرچاوە لەسەر پەروەردەکردنی باش بۆ موسڵمانان کەمە و ئاستی خوێندەواریش لە چەندین بەشی جیهانی ئیسلامیدا زۆر نزمە، بەتایبەتی لە لای ئافرەتان. زۆر دایبابی موسڵمان لە بەخێوکردنی منداڵاندا پشت بە چاودێریکردنی تایبەت و ئەزموون دەبەستن، کە ئەمەش بۆ پەروەردەکردنێکی سەرکەوتوانەی منداڵان بەس نییە. تەنانەت دایبابی موسڵمانی خوێندەواریش سەرچاوەی زۆر باشیان لە بەردەست نییە بۆ پەروەردەکردن و ڕاهێنانی فەرمی، یان لەو بوارەدا نەیبینیوە. هەرچەندە زۆر ئەستەمە ئەوە بخەملێنی کە چەند سەرچاوە لەسەر پەروەردەکردن بە هەموو زمانەکان لە جیهانی ئیسلامیدا لەبەردەستە، بەڵام ئێمە دەڵێین هێشتا بەس نییە. بەڕوونی دیارە کە پێویستیەکی بەپەلە هەیە بۆ بەرهەمێنانی سەرچاوەی زۆر باش سەبارەت پەروەردەکردن لەسەر بناغەی بنیاتنانی کەسایەتی، بەهاکان و ڕاستیەکان کە لە هەمانکاتدا لە کێشەکانی کۆمەڵگەی ئەمڕۆ بکۆڵێتەوە بە کێشە ناوخۆییەکانیشەوە.

## تایبەتمەندیی هەندێک لەپێغەمبەران (کە لە قورئاندا هاتوون):

- ڕاستگۆیی
- دڵنەرمی و بەبەزەیی
- زانایی و دانایی
- زیادە هێز و زانست
- بەهێزی و دەستپاکی
- لێهاتوویی و شایستەی متمانە

## ئایا پێویستە پەروەردەکردن لە قۆناغی ئامادەییدا بخوێنرێت؟




ئەگەر پەروەردەکردن ئەرکێکی بەرپرسیارانەیە، ئیتر بۆچی ئێمە لە قوتابخانەکاندا بە کۆرسی فەرمی نایڵێینەوە؟ لە هەموو دە کەسێک، حەوت کەس پێیوایە پەروەردەکردن شتێکە کە دەبێت فێری ببین، یان بیخوێنین.
لۆنگفیلد و فیتزپارک، ١٩٩٩

جیهان لە دوای کۆتاییهاتنی دووەم جەنگی جیهانییەوە گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. نەوەکانی پێشووی هەمان خێزان لەسەر ژیان لە هەمان گوند و شارۆچکە ڕاهاتبوون. داپیرە و باپیرەکان، پور و مام، خوشک و برا گەورەکان بۆ ئامۆژگاریکردن و یارمەتیدان ئامادەبوون و چاویان لە منداڵەکان بوو. ئێستا ژیانی خێزان ئاستەنگی زیاتری لەبەردەمدایە. زۆر خێزان هەن کە دایبابی سەڵتیان هەیە، لێکترازانی هاوسەرگیریی زیادبووەو ژمارەی ئەو دایکانەی کە کاردەکەن لە هەموو کاتێک زیاترن. وەک چۆن گواستنەوەی هونەری پەروەردەکردنی باش بەش بەش بووە، پێویستە ئێمە ڕۆڵی «مامۆستای پەروەردە» پڕ بکەینەوە کە بەهۆی ڕاکشانی تۆڕی خێزانەوە وەک بەتاڵی ماوەتەوە. ئایا دەبێت ئێمە چاومان لە قوتابخانە بێت ئەم کارە ئەنجام بدات؟ جگە لەوەش پەروەردەکردنی منداڵی دووەم لەوانەیە ئاسانتر بێت لە یەکەم، چونکە ژمارەمان زیادی کردووە، جا ئەگەر ئێمە بتوانین ئەم ئەزموونە تێبپەڕێنین، چ بە شێوەیەکی فەرمی، یان نافەرمی، ئیتر ئەم کارە بۆ نەکەین؟

هەرچەندە پێشکەشکردنی کۆرسێک لەسەر پەروەردەکردن وەک شتێکی عەقڵانی و سەرنجڕاکێش دەردەکەوێت، بەڵام لە ڕاستیدا زۆر دوورە لەوەوە. پێویستە زۆر بە ڕوونی بزانین کە کۆرسێکی لەمشێوە چی فێری خەڵک دەکات. هەروەها ڕۆڵی «مامۆستای پەروەردە»ش گرفتێکە. ئەوانەی کە دژی گوتنەوەی وانەی پەروەردەن لە قۆناغی ئامادەییدا پێیان وایە کە پەروەردەکردن نابێت وەک هاوکێشەیەکی وشک لە پۆلێکدا بگوترێتەوە کە لەلایەن دامەزراوە حکومیەکانەوە بەڕێوە دەبرێن. دامەزراوە پەروەردەییەکان کە حەز دەکەن دەست وەربدەنە ژیانی تایبەتی خێزانەکان و تێکەڵی سیاسیەکان دەبن، نابێت بهێڵرێت دەست لە پەیوەندییە خێزانییەکانیش وەربدەن. یارمەتی شارەزایانە لە پەروەردەکردندا بەسودە، لەگەڵ ئەوەشدا دایباب نابێت بۆ مامۆستایان و کەسانی شارەزا واز لە ڕۆڵی خۆیان بێنن. بەو پێیەی هەر خێزانێک تایبەتمەندی خۆی هەیە، بۆیە ئامۆژگاری دایبابان بەوە دەکرێت کە دانایی و هەڵسەنگاندن و بڕیاری تایبەتی خۆیان لەم ڕووەوە بەکار بهێنن. فێربوون لە هەڵەکانی خۆ زۆر یارمەتیدەرەو سەربەخۆیی خێزان دەبێ بپارێزرێت.

> وەک چارەسەرکاری دەروونی لە هەموو ژیانی پیشەییمدا لە ئامۆژگاریکردن دوورکەوتومەتەوە. با بە باشترین مەبەستیش بێت، پزیشکەکانیش بەرپرسیارن لە بوونە بەربەست لە نێوان دایکان و کۆرپەکاندا، یان دایباب و منداڵەکانیاندا.
>
> وینیکۆت، ١٩٩٢

پاشان، لە پێدانی ڕێنوێنی بۆ بوون بە دایباب، پێویستە زۆر بەئاگابین و لە دەستتێوەردانی نابەجێ لە ژیانی خێزانی و بوون بە دیکتاتۆر دووربکەوینەوە. لەوانەیە ئەمەش متمانە و بەرپرسیارێتی دایبابەکان بەکەم بگرێت. بۆیە لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە خێزانییەکاندا پێویستە ڕاوێژ بە مامۆستایانی ڕانەهێنراو نەکرێت.

سەرەڕای ئەمانە، رەگەزی بەسوود لە کۆرسێکی باشدا سوودی خۆی دەبێت کە نابێت بەهەند وەرنەگیرێت. لەجیاتی کردنەدەرەوەی منداڵ لەگەڵ ئاوی حەمامدا، پێویستە فێری هەست بە بەرپرسیارێتی کردنیان بکەین کە بەرەنجامەکەی دەست پێکردنی خێزانە لەگەڵ ئەو کات و نرخەی کە پێویستیەتی. ئەو نموونەی کۆرسی پەروەردەکردن کە لە خوارەوە باسکراوە لە بەریتانیاوە وەرگیراوە، بەڵام خودی جیهانی ئیسلامیش دەستیانکردووە بە گوتنەوەی کۆرس لەبارەی پەروەردەکردن. بۆ نموونە، جێگەی خۆشحاڵیە کە لە ساڵی ١٩٩٨وە، زانکۆی ئیسلامی نێودەوڵەتی لە مالیزیا دەستیکردوە بە دانانی کۆرسێک لەسەر هاوسەرگیری و دایبابێتی بۆ خوێندکارەکانی و پێدانی دیپلۆم لە خوێندنی پەروەردەکردندا بۆ ڕاهێنانی مامۆستایان.

## پەیڕەوی بەریتانی بۆ کۆرسەکانی قۆناغی ئامادەیی

هەروەک باسکرا، پێویستە هاوسەنگیەکی باش هەبێت لە نێوان دایباب و قوتابخانەکاندا، ئەمەش نابێت بەهۆی دانانی کۆرسێکی ناچاری ببێتە مایەی بێزاری. هەرچەندە دامەزراوە تەندروستی و خێرخوازیەکان سەبارەت بە سکپڕیی یارمەتی پێشکەش بە دایبابە تازەکان دەکەن، منداڵبوون و

چاودێریی کۆرپە، بەڵام فێرکردنی لایەنی کۆمەڵایەتی و بەهاکان لەوانەیە مشتومڕی لەسەر بێت.

لە ساڵی ٢٠٠٠ ەوە حکومەتی بەریتانی دەستیکردوە بە گوتنەوەی کۆرسێکی فەرمی لەسەر پەروەردەکردن بۆ منداڵانی قوتابخانەکان. تێکشکانی خێزان و هەبوونی دایبابی سەڵت لە خێزانێکدا کێشەیەکی جیددییە بۆ بەریتانیا، لە ئەوروپاش گەیشتۆتە ئاستێکی ترسناک (وولف، ١٩٩٩). لەسەر بنچینەی ئامۆژگاری پەروەردەناسان و کارمەندانی مەدەنی و دەروونناسان، حکومەتی بەریتانی پەیڕەوێکی بۆ فێرکردنی ئەم بابەتانەی خوارەوە بۆ قوتابیان داناوە (بۆرگیس، ٢٠٠٩):

- هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئاستەنگەکانی هاوسەرگیری
- سزادانی منداڵان بەشێوەیەکی دروست
- ئامۆژگاری کرداری لەسەر چۆنییەتی هەڵسوکەوت لەگەڵ وڕکگرتنی منداڵان لە سوپەرماکێتدا
- ڕۆڵی چاوەڕوانکراو لە دایباب
- خەرج و پراکتیکەکانی منداڵ بەخێوکردن
- فێرکردنی متمانە بەخۆبوون لە منداڵان و دایباباندا بە پێداهەڵدان
- بەهای ڕێژەیی شتە ماددیەکان لە چاو خۆشەویستی و دابینکردنی ئاسایشدا
- بەرپرسیاریەتیەکان لەپاڵ مافەکان و سەربەخۆبووندا
- بەهای هاوسەرگیری
- کارامەییەکانی بەڕێوەبردنی کات
- مامەڵە کردن لەگەڵ فشار لە ژیانی خێزاندا

حکومەتی بەریتانی هەستی بەوە کردووە ئەم بابەتە یارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوەی سکپڕیی کچە هەرزەکارەکان و هەڵسوکەوتی شەڕانگێزی لای منداڵان. فێربونی ژیان بە پێی یاساکانی خێزان تەنیا یەکەم هەنگاوە لە فێربوونی ژیان بەپێی یاساکانی کۆمەڵگە و دوورکەوتنەوە لە بەندکردن.

> هەرچەندە پەروەردەکردن کارێکی پڕ ئاستەنگە، بەڵام خۆشترین و بە بەرهەمترین و چالاکترین و لە کۆتایشدا پڕ چێژترین ئەزموونە کە لەوانەیە زۆربەی زۆرمان هەمانبێت.
>
> (بەتول ئەلتۆما، نووسەر و دایک، نامەیەکی تایبەت)

زانست پێویستی بەڕێگا و پێکهاتە و ستراتیژ و گریمانە هەیە

هونەر پێوستی بە دانایی و سەلیقە و پەیپێبردن و خۆشەویستی و هەستی گشتی هەیە

پەروەردەکردنی منداڵ زانست و هونەرە، دەستکەوتێکی ڕۆحییە

## ئایا منداڵەکانی ئێمە نائاساییین؟

بەهۆی ئاڵۆزی بەخێوکردنی منداڵەوە، هەندێک دایباب وا بیردەکەنەوە کە منداڵەکانیان نائاساییین. دایکێک گوتی: چەند ساڵێک پێش ئەوەی منداڵمان هەبێت، من و مێردەکەم دراوسێکەمان بەوە سەرسامکرد کە ئەوان لە ماڵەوە نەبوون ماڵەکەمان بۆ پاککردنەوە. ئەوان سێ منداڵی بچووکیان هەبوو، زۆر یاری منداڵانەیان هەبوو، بە ماڵەکەدا پەرش و بڵاوبوبوەوە. پاش شەش سەعات کارکردن، بەتەواوی ماندوو بووین و بەسەر کورسیەکانی ماڵەکەدا کەوتین، سەری خۆمان بادەدا و باوەڕمان نەدەکرد. ئەمە نابێت ئاسایی بێت. ئەگەر واش بێت، ئەوە ئێمە هەرگیز منداڵمان نابێت. دوای دوو ساڵ و دوو منداڵ، ئێستا دەزانم کە ماڵی دراوسێکەمان چەند ئاسایی بوو. ژووری دانیشتنەکەی ئێمەش ئیستا ئەوەی پێوە دیارە کە منداڵی تێدا دەژی.

فابیر و مازلیش، ١٩٨٢

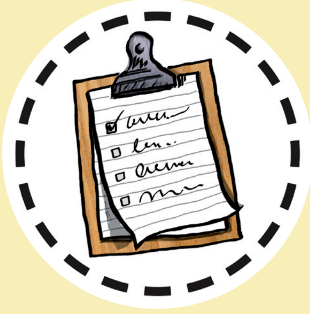
## منداڵەکان ئاییندەی مرۆڤایەتین

## دەتوانین لە ڕێگەی منداڵانەوە جیهان بگۆڕین

- منداڵەکان بەوشێوە دەژین کە ئێمە باوەڕمان پێ هەیە. ئەگەر بە منداڵەکانمان بڵێین «ئێوە دەتوانن ئەوە بکەن»، ئەوانیش دەیکەن. ئەگەر پێشیان بڵێین «ئێوە ناتوانن ئەوە بکەن»، ئەوانیش نایکەن.
- نەتەوە کۆکراوەی خێزانەکانەو ئەوانیش کۆکراوەی ژن و پیاوەکانن.
- ئەگەر بمانەوێت نەتەوەیەک بگۆڕین، دەبێت ماڵ بگۆڕین.
- ئەگەر هەر منداڵێک لە مەترسیدا بێت، ئەوا خێزانێک لە مەترسیدایە.
- زیرەکی لەخۆڕا نییە، بەڵکو شتێکە کە بەدەستی دێنیت.
- بۆ ئەوەی خێزانێک بگۆڕین، دەبێت خۆمان بگۆڕین.
- کە منداڵەکانت گەورە دەبن، ئیتر ڕۆڵی تۆ لە دایبابەوە پەرەدەسێنێت بۆ بەڕێوەبەر و پاشان ڕاوێژکار، لە سەرپەرشتیارەوە بۆ چاودێر. **(إِنَّ اللَّهَ لايُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّي يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (الرعد ١١)**. واتە: بەڕاستی خوا (بار و حاڵی) هیچ گەلێک ناگۆڕێت هەتا ئەوان خۆیان (بار و حاڵی) خۆیان نەگۆڕن.

## کۆتایی

ئایا کۆرس بە فەرمی بگوترێتەوە، یان نا، ئەوە بە تەواوی ڕوونە کە پەروەردەی باش و دەرئەنجامەکانی لەسەر کۆمەڵگە بە گشتی دەبێ بە شێوەیەکی بەرفراوان دانی پێدابنرێت. دەکرێت ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستیەکانی هاوسەرگیری، بوونە دایباب، گەشەسەندنی منداڵ و چاودێری منداڵ لە پێش ڕوودانیان ببن بە پێوەرێکی کاریگەر بۆ دوورکەوتنەوە لە هەندێک لەو تەنگژانەی کە ڕەنگە دایباب لە داهاتوودا بێتە بەردەمیان. هەنگاوێکی لۆژیکیە کە لەپاڵ ڕۆشنبیریی سێکسی، دەرئەنجامەکانی پەیوەندی سێکسیش بگوترێنەوە وەک منداڵبوون و چۆنییەتی بەخێوکردنیان، ئەمەش نابێت وەک جێگرەوەی ڕۆڵی خودی دایباب سەیر بکرێت. ئەگەر دایباب لە گرنگی ڕۆڵی خۆیان و سەرکەوتنی خۆیان و کۆمەڵگە بزانن، ئەوکات حەز دەکەن کە لە هونەر و زانستی پەروەردەکردنی باش تێبگەن و لە پێناو منداڵەکانیاندا هەموو قوربانییەک دەدەن. پشتبەستن بە حکومەت و قوتابخانە، یان میدیا، بۆ بەرهەمێنانی هاوڵاتیەکی نموونەیی، لە باشترین باردا وەک قومارکردن وایە، لە خراپترین باریش، گوێنەدانە بە ئەرکەکانی دایبابێتی. کێ دەتوانێت دڵسۆزانەتر لە دایباب لەگەڵ منداڵاندا هەوڵ بدات؟ هیچ کەسێک کێبڕکێی ئەوانی پێناکرێت!



## چالاکییەکان

### چالاکی ١: ئایا هەرگیز پرسیارت کردووە بۆچی؟

لەگەڵ منداڵەکانت گفتوگۆی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکە و ئەزموونی تایبەت لە خزمان و هاوڕێیانت وەربگرە. بپرسە بۆچی؟

- دەکرێ کەسێک زانایەکی زۆر گەورە بێت، بەڵام لە بواری کۆمەڵایەتیدا شکستخواردوو بێت.
- دایباب دەتوانن خۆشەویست و گەرموگوڕ بن، بەڵام کات بەسەر نابەن لەگەڵ خێزانەکەیاندا.
- دەکرێت کەسێک ئایینی بێت، بەڵام ناعەقڵانی بێت.
- دەکرێت کەسێک متمانەیەکی زۆری بە خۆی هەبێت، بەڵام متمانەی بەوانی دیکە نەبێت.
- دەکرێت کەسێک بیرکەرەوەیەکی باش بێت، بەڵام زۆریش ناڕێکخراو بێت.
- دەکرێت کەسێک زۆر بە باشی خەرج بۆ خۆی بکات، بەڵام دەست نوقاو بێت لە ئاست کەسانی دیکەدا.
- دەکرێت کەسێک دەوڵەمەند بێت، بەڵام رژدو قرچۆک بێت.

دەکرێت پەروەردەکردنی باش لە ڕاستکردنەوەی ئەم بابەتانەدا ڕۆڵێکی گرنگ ببینێت!

### چالاکی ٢: شێوازی پەروەردەکردنی تۆ

ئایا چ پەیڕەوێکی پەروەردەکردن بەلای تۆوە زۆر سەرنجڕاکێشە؟ یەک خاڵی لاواز لە شێوازی پەروەردەکردنی خۆتدا بدۆزەوە و هەنگاوی پێویست بۆ باشترکردنی بنێ. بۆ ئەمەش لەگەڵ منداڵەکانتدا گفتوگۆ بکە.

### چالاکی ٣: لیستیک لە هەڵسوکەوتە خراپەکانی منداڵان بە گشتی

ئایا منداڵەکەی من ناوازەیە؟

هەندێک دایباب پێیان وایە کە منداڵەکانیان زۆر لە منداڵانی دیکە باشترن، یان زۆر خراپترن، هەروەک ئەوەی کە بەرهەمێکی تایبەت بن. لەڕاستیدا منداڵ زۆر شتی لە زۆربەی ئەو منداڵانە دەچێت کە لە هەمان سەردەمی ئەودا دەژین. بۆیە ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموونەکان زۆر سودبەخش دەبن. لیستێک لە کێشەکانی رەفتاری منداڵەکانت ئامادە بکە و بکە لەبارەی چۆنییەتی چاککردنی هەر یەکێکیان گفتوگۆ بکە. بۆ هاندانی منداڵ، بەو شتانە دەستپێبکە کە چاککردنیان ئاسانە.

### لیستێک دروست بکە: «منداڵەکانی من هەڵەیان چییە»؟

ئەمانەی لە خوارەوە ریزکراون هەندێک کێشەی تایبەت بە هەڵسوکەوتن کە لە هەندێک منداڵدا دەرکەوتوون:

- کەوتن لە قوتابخانە
- تەمبەڵی
- کەم خواردن، یان زۆر خواردن
- شێوازێکی قژ کە تۆ بەدڵت نییە
- وەلامدانەوە
- بوونی لەگەڵ هاوڕێیەکدا کە تۆ بە دڵت نییە
- نوێژکردن رەتدەکەنەوە
- نایانەوێت یارمەتی ماڵەوە بدەن
- نقومبوون لە بێدەنگیەکی درێژدا
- جنێو و نەفرەتکردن
- زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن و مۆبایل
- لێدان لە کەسانی دی
- مشتومڕکردن
- سەیرکردنی فیلمی ترسناک
- خواردنی خواردەمەنی پیس

- خۆرێکنەخستن
- دیکەسانی بێمانا
- ڕێزنەگرتنی گەورەکان
- مانەوە تا درەنگانی شەو لەدەرەوە
- حەز لە ماڵەوە نەکردن
- هەرگیز نەیەوێت بچێتە دەرەوە
- دزیکردن
- درۆکردن
- جگەرەکێشان
- ڕێز نەگرتن لە دراوسێکان/ داپیرە و باپیرە
- لەبەرکردنی جلێک کە تۆ بە دڵت نییە
- دەنگ بەرزکردنەوەی مۆسیقا/ تەلەفزیۆن/ ڕادیۆ
- خۆنەشۆردن بە باشی
- زۆرمانەوە لە حەمامدا
- پەرتکردنی شتەکانیان بە هەموو ماڵەکەدا

**تێبینییەک بۆ دایبابەکان:** ئایا بارودۆخت یارمەتیت دەدات ئەم ڕاهێنانە پێچەوانە بکەیتەوەو وابکەی منداڵەکانیشت لیستێک دروستکەن کە "چی لە دایبابماندا هەڵەیە؟" ئایا تۆ دەوێریت، یان دانایی ئەوەت هەیە کە ئەم ڕاهێنانەیان پێ بکەیت؟

### چالاکی ٤: دایبابەکانی ئەمڕۆ و دوێنێ

ئەم پرسیارانە بەهەند وەربگرە و لەگەڵ منداڵەکانت گفتوگۆیان بکە:

- ئایا تۆ پەیوەندیت چۆنە لەگەڵ منداڵەکانت بە بەراورد بە پەیوەندی خۆت لەگەڵ دایک و باوکت؟ جیاوازی و لێکچوونیان چیە؟
- ئایا تۆ کراوەتریت لە هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکانتدا وەک لە دایک و باوکت لەگەڵ خۆتدا؟

داوا لە هەموو خێزانەکە بکە بیر لە ریگەکانی زیادکردنی پەیوەندی لەگەڵ یەکدی بکەنەوە، تا دەکرێت چیرۆکی داپیرە و باپیرە و خزمەکانیان بۆ باس بکە. ئەم چیرۆکانە یارمەتیدەر دەبن بۆ دانانی بناغەی ناسنامەی خێزان و بە دایباب بوونی منداڵەکان. هەروەها دەکرێت چیرۆکی نەتەوەیی بن کە لەسەر بنچینەی کۆلۆنیالی بنیات نەنرابن وەک ئەوەی کە لە کتێبە مێژوویەکانی وڵاتانی پیشەسازیدا هەیە.

**چالاکی ٥: وەک دایبابێک، تۆ دەتوانیت جیاوازی دروست بکەیت!!!**

لەگەڵ منداڵەکانت گفتوگۆی ئەمەی خوارەوە بکە.

هاوڕێیەک پێیگوتم: «گرنگ نییە من چی لەگەڵ منداڵەکانم دەکەم، من تەنیا یەک کەسم!»

ئەگەر هەموو کەس لە جیهاندا واز لە هەوڵدان بهێنێت، چونکە ئەو تەنیا یەک کەسە، ئیتر کێ دەمێنێتەوە تا جیاوازییەک دروست بکات؟ ئەمە هەڵەیە. ئێمە دەزانین کە پێغەمبەرانی خوا تەنیا بوون، هاوەڵان و زانایان و زۆر کەسی شارەزا چ پیاو و چ ئافرەت لە مێژوودا تەنیا بوون. ئەوان جیهانیان گۆڕی. بیر لە ستیڤ جۆبز و بیڵ گەیتس و نیلسۆن ماندێلا بکەوە. پاشان لە خۆت بپرسە: کێ جیاوازی لە ژیانی تۆدا دروست کردووە؟ چیرۆکی خۆت بۆ منداڵان باس بکە و پرسیاریان لێ بکە کێ جیاوازی دروست کردوە لە ژیانی ئەواندا.

**چالاکی ٦: منداڵەکان: ئێوە چی لە دایبابتان چاوەڕوان دەکەن؟**

داوا لە یەکێک لە منداڵەکانت بکە بە دەنگی بەرز چیرۆکی «دارە بەخشندەکە» بخوێنێتەوە کە شێڵ سیلڤرستاین نووسیویەتی. پاشان لە منداڵەکانت بپرسە کە ئەوان چاوەڕێی چی لە تۆ دەکەن. چی و کەی و چۆن؟ پاشان باسی ئەوە بکە کە تۆ چی لەوان چاوەڕێ دەکەیت!

«دارە بەخشندەکە» چیرۆکێکە لەلایەن شێڵ سیلڤرستاینەوە نووسراوە، باسی پەیوەندی نێوان کوڕێکی گەنج و دارێک لە دارستان دەکات. هەمیشە کوڕەکە چی بیەوێ دارەکە پێی دەبەخشێت. کاتێک کوڕەکە بچووکە، لقەکانی شۆڕ دەکاتەوە تا جۆلانێی پێبکات. دواتر دارەکە سێبەری لێدەکات تا لە بەری دابنیشێت، سێوی دەداتێ تا بیخوات و، لقەکانی پێدەدات تا خانووی پێ دروست بکات. تا کوڕەکە گەورەتر دەبێت، زیاتر و زیاتری لە دارە پیرەکە دەوێت کە حەزی بە هاوڕێیەتی کوڕەکەیە. لەکۆتاییدا کە کوڕەکە دەبێتە پیاو، دارەکە وەک گەورەترین قوربانیدان ڕێگەی دەدا، پارچە پارچەی بکات تا بەلەمێک بۆخۆی دروست بکات و گەشتی پێبکات. ئیتر کوڕەکە لە کاتێکدا تەنیا کۆتکەی بنەکەی ماوەتەوە دارەکە جێدەهێڵێت، دوای چەند ساڵێک، کە کوڕەکە پیرببوو، دەگەڕێتەوە بۆ لای دارەکە و داوای جێگایەکی ئارامی لێدەکات تا لەسەری دانیشێت و پشوو بدات. دارەکە کۆتکەی بنەکەی پێشکەش دەکات و خۆشحاڵە کە لە کۆتایدا بە هاوڕێیەتی کوڕەکە شاد بووەوە.

بەندی دووەم:

# یەکەی خێزان: بۆچی گرنگە و ئەرکی چییە؟

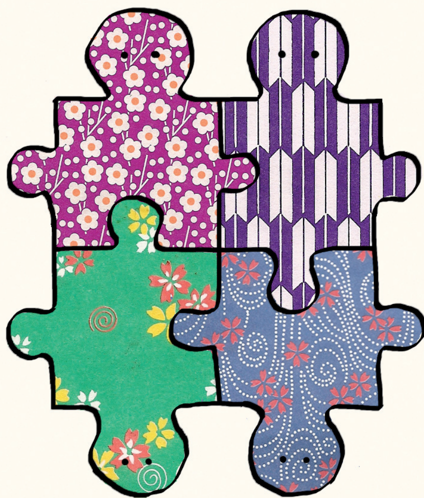
- پێشەکی
- گواستنەوە بۆ قۆناغی دایبابێتی
  جیابوونەوە و ئامارەکان لەسەر منداڵ
- قەبارەی خێزان لە ئێستا و ئەوکاتەی ئەمریکادا
- یەکەی خێزانی دایبابی سەڵت
  چەند بنەمایەک بۆ جێبەجێکردن لە خێزانی دایبابی سەڵتدا
  کاریگەری هەبوونی دایک بە تەنیا لەسەر پێغەمبەران: موسا، عیسا، محەممەد (د.خ)
- ئایا دایک جێگەی باوک دەگرێتەوە، یان بە پێچەوانەوە؟
  تێبینییەک لەسەر ئیسلام و جیابوونەوە
- گرنگی یەکەی خێزان لە ئیسلامدا
  ئامانجەکانی خێزان بەپێی قورئان
  چ شتێک هەڵە بووە لە خێزانی موسڵماندا
  گەشەسەندنی منداڵ و سیستمی پەروەردەیەکی باش
  وردبوونەوەیەکی زیاتر لەسەر پێویستبوونی سیستمێکی پەروەردەی باش
- یەکەی خێزان لە ئەمریکادا
  ئەفسانە گشتیەکانی پەروەردەکردن لە ئەمریکادا
  وانەکانی کۆمەڵکوژیەکەی ئامادەیی کۆڵۆمباین
  فێرکردنی بەهاکان بۆ منداڵان: گفتوگۆیەکی لیبراڵ – پارێزگارانە
- خێزانەکان لە وڵاتانی ئیسلام و ئەمریکادا: پەروەردەکردن لە بەریتانیا و ئەمریکادا
- ئازادی، یان ڕاستی؟
- لە کوێ منداڵان بەخێو بکەین: نموونەیەک لە شۆکی کەلتووریی لە نێوان کۆچکردن لە ڕۆژهەڵاتەوە بۆ ڕۆژئاوا
- دوو چەمکی ونبوو لە بیری ڕۆژئاوادا
- بەهای باوەڕیی و بەهای کرداریی
- مۆدێلی کشتوکاڵیانەی خێزان: منداڵەکان وەک ڕووەک و دایباب وەک باخەوان
- چالاکییەکان

## پێشەکی

خێزان چییە و خزمەتی چ مەبەستێک دەکات؟ کاری چییە؟ ئامانجەکانی چین؟ چی خێزان بەهێز دەکات؟ چی ناجێگیری دەکات؟ چۆن پێویستە هەر ئەندامێک لە سەرخستنی خێزاندا بەشدار بێت؟ سەرکەوتن چۆن پێوانە دەکرێت؟ وەڵامی هەموو ئەم پرسیارانە کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەر پەروەردەکردنی باش و چۆنییەتی بەخێوکردنی منداڵان. لەم بەندەدا هەوڵ دەدەین ئەم بابەتانە و چەند بابەتێکی دیکە باس بکەین. ئێمە سەرنجی دایباب و خوێنەر بۆ گەورەیی توانای یەکەی خێزان بۆ دروستکردنی کاریگەری باش بۆ گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی ڕادەکێشین. خێزان نەک تەنیا ئەندامەکانی خۆی دەگۆڕێت، بەڵکو لەکۆتاییدا هەموو کۆمەڵگەش دەگۆڕێت. هەوڵدەدەین شێوازی پراکتیزەی پەروەردەکردن لە جیهانی ئیسلامی و لە ڕۆژئاوا هەڵسەنگێنین‌و ببنە ئەزموون.

لە بەندی یەکەمدا، پرسیارمان خستە بەردەم دایبابەکان کە ئایا بۆچی پەروەردەکردن گرنگە؟ چۆن فێری پەروەردەکردن دەبین؟ چۆن ئەو شێوازی پەروەردەکردنەی کە ئێمە هەڵیدەبژێرین کاریگەری لەسەر ئەوە دەبێت کە منداڵەکانمان چ جۆرە کەسێک دەبن؟ بوون بە دایبابێکی باش زۆر لە جێبەجێکردنی پرەنسیپە سەرەکییەکان زیاترە. پەروەردەکردن پێویستی بە ئاگاداربوون هەیە لە سروشتی یەکەی خێزان و پەیوەستبووەکانی کە ناوەڕۆکی سەرەکی ئەم بەندەیە. هەر لەم بەندەدا بە بەردەوامی ئاماژە بە خۆشەویستی و ئاگادار بوون و دابینکردنی ئاسایش دەدرێت. ژینگەیەکی خێزانی پڕ لە خۆشەویستی وەڵامدەرەوەی پێویستی منداڵەکان و دایبابەکانە. پەروەردەکردنی باش منداڵ ئامادە دەکات تا کەسێکی بەرپرس دەرچێت و هەست بە بەرپرسیارێتی شارستانی بکات.

هەروەها باس لە بابەتەکانی خێزانی دایبابی سەڵتی جیابووەوە دەکەین، گۆڕانی قەبارەی خێزان و بارودۆخی خێزانی ئێستا لە جیهانی موسڵمانان. هەروەها ئەو ناجێگیرییەی ڕووبەڕووی چەندین خێزانی موسڵمان دەبێتەوە کە وا دەزانرێ کاریگەریەکی کەمی لەسەر بەخێوکردنی منداڵان دەبێت، بەڵام لە ڕاستیدا یەکەی خێزانی جێگیر بناغەی دروستکردنی کۆمەڵگەیەکی جێگیر و چالاکە. کومەڵگا بەبێ



خێزانێکی تەندروست بەرەو پێشەوە ناچێت، ئەمەش بە تایبەتی لە جیهانی موسڵماناندا دروستە کە پێویستە خۆی لە دارمان بپارێزێت.

هەندێک کەس پێناسەی «خێزان» بەوە دەکەن کە کۆمەڵە کەسێکی پێکەوە پەیوەستن، هەندێکی دیکە وەک یەکەیەکی کۆمەڵایەتی و هەندێکی دیکەش خێزان وەک گرووپێک دەناسێنن کە پێکهاتووە لە

دایباب و منداڵەکانیان کە لە ماڵێکدا پێکەوە دەژین. هەرچەندە چەندین بۆچون لەسەر خێزان هەیە، بەڵام پێناسەی خێزانی تەقلیدی پەیوەندی بە هاوسەرگیری و منداڵەوە هەیە. هەر لە ڕێگەی هاوسەرگیرییەوەیە کە یەکەی خێزان پەرەدەسێنێت، چونکە هاوسەرگیری تەنیا پەیوەندی نێوان دوو کەس نییە، بەڵکو تێکەڵبوونی دوو خێزانی گەورەشە. یەکەی خێزانی تازە (بە تایبەت لە ڕۆژئاوادا) بە تێپەڕبوونی کات گۆڕانکاری زۆری بەسەردا هاتووە، گۆڕانکاری لە خێزانی گەورەوە بۆ خێزانی بچووک. هەروەها قەبارەی خێزانیش گۆڕاوە (خەڵک کەمتر منداڵیان دەبێت).

پێویستە خێزان لە کۆکردنەوەی بەشەکانی زۆر زیاتر بێت. خێزان بەشێکە لە کەلتوورێکی گەورەتر، بە شێوەیەکی نموونەیش، خۆی بۆ خۆی کەلتوورێکە. گرنگە ئێمە لە گەورەیی ڕۆڵی خۆمان لە خێزاندا تێبگەین. خێزان ماڵێکی بچووکە بۆ پەرستن، حکومەتێکی بچووکە، قوتابخانەیەکی بچووکی باشە.

## گواستنەوە بۆ قۆناغی دایبابێتی

کاتێک ئێمە بیر لە خێزان دەکەینەوە، ئەوا بەشێوەیەکی ئاسایی بیر لە دایباب و منداڵەکان دەکەینەوە. یەکەمجار دایباب بە قۆناغێکی گواستنەوەدا دەڕۆن لە جوتێکەوە (دوو کەسەوە) بە گەیشتنی یەکەم منداڵ دەبن بە سێ کەس. بە گەیشتنی منداڵەکان دایباب دەچنە قۆناغێکی نوێی ژیانەوە. دایباب بەهۆی ئەو گۆڕانکارییەی کە دروست دەبێت لە ئەنجامی منداڵەوە بە قۆناغی خۆڕێکخستنەوەدا دەڕۆن (بە خۆشی و ناخۆشییەکانییەوە). کاتێک منداڵێک لە خێزانێکی موسڵماندا لەدایک دەبێت، بۆ پێشوازیکردن لە منداڵە تازەکە هەندێک نەریتی دێرین هەیە ئەنجام دەدرێت (زیدان، عبدالکریم، بە عەرەبی، ١٩٩٣).

- بانگدان بە گوێی منداڵی تازە لەدایکبوودا. ئەلحەکیم لە ئەبو ڕەفاوە دەگێڕێتەوە کە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەربێت)ی بینیوە بانگی داوە بە گوێی حەسەنی کوڕی عەلیدا لە پاش لەدایکبوونی لە فاتیمە. بانگدان بە گوێی ڕاست و قامەت بە گوێی چەپدا لەکاتی لەدایکبووندا نیشانەی تەنیایی خودایە و دڵنیابوونەوەیە لە پەیامەکەی پێغەمبەر محەممەد (دروودی خوای لەسەر بێت) و وەبیرهێنانەوەی باوەڕدارانە بۆ ئەنجامدانی نوێژەکان لەلایەن کۆرپەکەوە لە داهاتوودا.
- ناونانی منداڵ هەر لەگەڵ لەدایکبوونی و بە بێ دواکەوتن. زۆر گرنگە منداڵ ناوێکی بە واتای لێبنرێت، چونکە تۆ نموونەیەکی بەرز بۆ منداڵەکەت دروستدەکەیت تا شوێنی بکەوێ. لەمەشدا پێویست ناکات ناوێکی عەرەبی، یان مێژوویی بێت، دەشێ ناوێکی نا موسڵمانانە بێت، بەڵام نموونەیەکی باش بێت بۆ منداڵەکە تا شوێنی بکەوێت. پێویستە ناوەکە مانایەکی باشی هەبێت، گرنگیشە ئەوە بەهەند وەربگریت کە ناوێک بێت بە ئاسانی بە زمانێکی زیاتر بنوسرێت و بخوێنرێتەوە.
- ڕێکخستنی عەقیقە بۆ منداڵ. عەقیقە ئاماژەیە بۆ سەربڕینی ئاژەڵێک وەک حەوتم بۆ منداڵە تازە لەدایکبووەکە. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بەرانێکی بۆ حەسەن و حوسەینی کچەزای سەربڕیوە. ئەمەش لە ڕۆژی حەوتەمی دوای لەدایکبوونی منداڵەکە دەبێت. دەتوانرێت گۆشتەکە لێبنرێت و وەک داوەتێکی گشتی خەڵک بۆ خواردنی بانگهێشت بکرێن. دەتوانرێت گۆشتەکە بەکاربهێنرێت بۆ خێزانەکە و کۆمەڵگە بە گشتی، چ هەژار بن، یان دەوڵەمەند. پێویستە ئاژەڵەکە تەواو بێت و تەندروست بێت و هیچ

کەموکورتیەکی نەبێت. پێویستە لە کاتی سەربڕینی ئاژەڵەکەدا ئەم نزایە بکرێت: (بە ناوی خوا، لەبەر خاتری تۆیە و لە تۆوەیە. خوای گەورە ئەمە عەقیقەیە بۆ ئەم منداڵەیە (ناوی منداڵەکە دەبەیت).

- پێشەوا ئەحمەد و تیرمزی دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی: (هەموو منداڵێک بە عەقیقەکەیەوە بەستراوەتەوە، کە پێویستە لەڕۆژی حەوتەم لە دوای لەدایکبونییەوە ئەنجام بدرێت. پێویستە سەری منداڵەکەش بتاشرێت و منداڵەکە ناو بنرێت. (واباشترە ئەمانە بکرێن، بەڵام فەرز نین). پاشان پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بە فاتیمەی کچی فەرموو کە بەقەد کێشی قژی منداڵەکە زیو ببەخشێت بە هەژاران. جولەکەش شتێکی هاوشێوەیان هەیە، بەڵام لای مەسیحیەکان تەنیا شۆردن بەسە.

## جیابوونەوە و ئامارەکان لەسەر منداڵ

خێزان راستەوخۆ بە لەدایکبوونی منداڵ دەکەوێتە ژێر گوشار. هەرچەندە بوون بە دایک یان باوک دیارییەکی گەورەیە، بەڵام هەمیشە ئەو ڕوداوە خۆشە نییە کە هەندێک کات وای بۆ دەچین. لەگەڵ بوون بە دایباب، پێویستە ژن و پیاو هەست بکەن کە ژیان هەرگیز هەمان شێوەی پێشتر نابێت، دەبێ خۆیان ئامادە بکەن بۆ ئەو ئاستەنگانەی کە دێتە پێشیان. پێویستە دایباب بۆ حەزی منداڵەکانیان قوربانی بە هەندێک لە حەزەکانی خۆیان بدەن، ئینجا توانای بوون بە دایک، یان باوک دەبێتە جێگەی پرسیار. ئەمە هەرگیز ئاسان نییە، بە تایبەت بۆ دایکان کە دەبێ بەردەوام بۆ منداڵەکانیان ئامادەبن. لەوانەیە کە باوکان دەگەڕێنەوە بۆ ماڵ ژنەکانیان خۆشحاڵ نەبن، منداڵەکانیان دڵخۆش نەبن، ماڵەکە پاک و خاوێن نەبێت، زۆر لە باوکان

**ئەی دایکان: ئێوە ناتوانن هەموو کاتێک هەموو شتێک بن. شتێک نییە بە ناوی دایکێکی بێ ئیش.**

هەوڵمەدە هاوسەرێک، یان دایبابێک، یان ماڵ رێکخەرێکی کامڵ بیت و لە هەمان کاتدا بە بەردەوامیش کار بکەیت. تۆ دەتوانیت کاری جیاواز لە کاتی جیاوازدا بکەیت. منداڵ گۆڕانکاری گەورە بەسەر ژیانتدا دێنیت، هەوڵبدە گۆڕانکاریەکان وەربگرە و هاوڕێی خێزان بەو نەرمونیان بە.



کاتێک دەبینن خێزانەکانیان زۆر کاردەکەن، خۆشحاڵ نین کە ژنەکەیان ناتوانێت وەک پێشتر چاوی لێی بێت.

بوون بە دایک لە ڕووی مێشک و جەستە و سۆزەوە ماندوبوونە. کەم خەوی و ئاگالێبوونی بەردەوام کاریگەری لەسەر بەهێزترین پەیوەندیش دەبێت، لە کۆتایشدا کاریگەری لەسەر هاوسەرگیری دەبێت.

کاتێک دایباب دەناڵێنن بەدەست بەرپرسیارێتی ماڵ و کار لەکاتی چاودێریکردنی منداڵەکانیان، ئیتر پرسی دارایی بەرچاوتر دەبێت. ئەمەش لەوانەیە کاریگەری پێچەوانەی هەبێت لەسەر ژیانی هاوسەرگیری. لەوانەیە ژیان فشارێکی زۆر بخاتە سەر ئەو دایبابانەی کە بە کاتی تەواو کار دەکەن. هەندێک دایباب منداڵەکانیان ناخەنە دایەنگاکان و کاتی کارەکەیان دەگۆڕن بۆ ئەوەی یەکێکیان بەردەوام لەگەڵ منداڵەکە لە ماڵەوە بێت. هەرچەندە ئەمە بۆ منداڵەکە باشە، بەڵام بۆ ژن و مێردەکە گونجاو نابێت، چونکە وەک دوو کەشتیيان لێدێت کە بە شەوان لەیەک تێپەڕدەبن. بۆی هەیە لەم حاڵەتانەدا پەیوەندییەکەیان زوو تێکبچێت. دایبابەکە لەوانەیە مشتومڕ لە نێوانیاندا دروست ببێت لەسەر ئەوەی کە نۆرەی کامیانە ماڵەکە پاک بکاتەوە، یان قاپەکان بشوات. ئەو دایبابانەی کە هەست دەکەن کاتیان بۆ منداڵەکانیان کەمە لەوانەیە بە بەرژەوەندی «کاتی منداڵەکە» لە «کاتی یەکدی» بگرن. هەندێک دایبابی دیکە بە دیاری و پارە و خواردنی پیس منداڵەکانیان تێکدەدەن (لەبری ئەوەی کاتیان لەگەڵدا بەسەر ببەن)، بەمەش فشاری ئابووری و کۆمەڵایەتی زیاتر لەسەر خۆیان دروست دەکەن.

فشاری لەم جۆرە ژیانی هاوسەرگیری دەخاتەبەر مەترسی، بەتایبەت ئەو کاتە کەمەی کە ژن و پیاوەکە پێکەوەن ئەوا لە جیاتی قسەی خۆش بکەن گلەیی و گازندە دەکەن. ئاڵۆزی لە هاوسەرگیریدا کاریگەری نەرێنی لەسەر منداڵەکان دەبێت. چەندین دایباب دەناڵێنن بەدەست کەمی پەیوەندی لەگەڵ یەکدا، ئەمەش دەبێتە هۆی لێکتێنەگەشتن و کێشەی چارەسەرنەکراو. نابێت منداڵەکان وەک «پێراگەیشتووی بچووک» مەمەڵەیان لەگەڵ بکرێت و وا چاوەڕوان بکەین کە وەک گەورەکان هەڵسوکەوت بکەن. هەروەها هەڵەیە کە منداڵەکان وەک کەسی جاڕس! مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت، ئەوە خوویەکی خۆیانە کە لەسەر شتەکان بەردەوام دەبن و پرسیار دەکەن. دەبێ پێویستیەکانیان لە ڕووی جەستەیی، سۆزداری و گەشەکردنەوە جێبەجێ بکرێت.

ئەمانەی خوارەوە هەندێک پێشنیازن بۆ یارمەتیدانی دایباب بۆ گواستنەوە بۆ قۆناغی دایبابێتی. بە ڕەچاوکردنی ئەم خاڵانە ئەوا گۆڕانکاری لە جوڵەی خێزاندا لە ژن و مێردەوە بۆ دایباب کەمتر فشاری دەکەوێتەسەر.

> با هاوسەرەکان ئاگایان لە یەکتر بێت، کۆمەڵگە خۆی ئاگای لە خۆی دەبێت.
>
> کۆنفوشیۆس



١.	خشتەیەکی ڕۆژانە، یان هەفتانە دابنێ کە وەک ژن و مێرد کاتەکان پێکەوە بەسەر ببەن. ئەمەش لەوانەیە پیاسەکردنێک بێت، ئەنجامدانی هەندێک ڕاهێنان بێت، یان نان خواردنێک بێت پێکەوە. پەیوەندی و گفتوگۆی تەلەفۆنی ڕۆژانەو چەند خولەکێک زووتر هەستان بۆ ئاگاداربوون لە یەکتری یارمەتیدەر دەبێت. پێکەوە دایەنیکردن لەگەڵ دایبابی دیکەدا کارێکی باشە.

٢.	هاوسەرەکەت بکە بە هاوبەشی هیواکانت. گفتوگۆی هەر دڵەڕاوکێیەک بکە کە لەوانەیە سەبارەت بە ڕۆڵی تازەت وەک دایک یا باوک هەتبێت. لەبارەی کاریگەریەکانی دایبابێتی لەسەر تەندروستیت، پەیوەندییەکانت و کارەکەت قسەی خۆت بکە.

٣.	کاتەکانت بە خواردن و پەرستش لەگەڵ یەکدی وسێکسکردن و ڕاهێنان بەسەر ببە. جا هەرچەندە داواکارییەکانی منداڵەکەت هەموو کاتەکانت دەگرێت، بەڵام هەر کات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ یەک تەرخان بکە با شوشتنی جلە پیسەکان و قاپەکانیش دوابکەوێ.

٤.	ناڕازیبوونت دەرببڕە و لە کێشە مەترسە. شەڕکردن بە نیشانەی ئەوە دابنێ کە شتێک لە پەیوەندییتان هەڵەیە و داوای پێکەوە ڕاوێژکردن بکە.

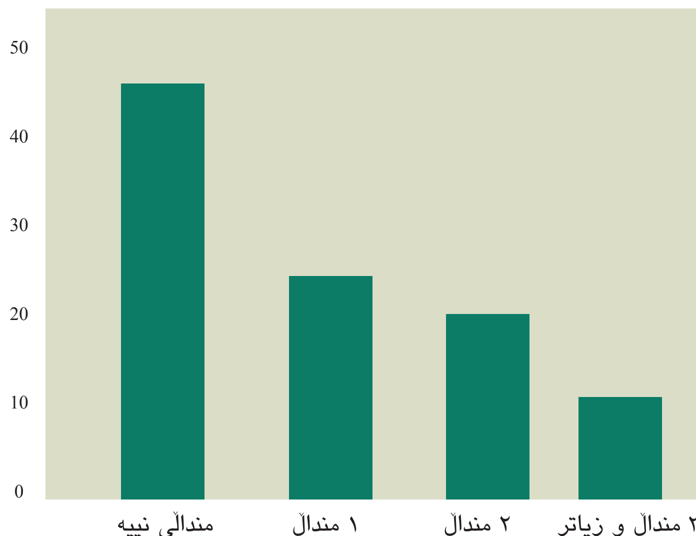
٥.	قسە لەگەڵ هاوڕێیەکت، یان هاوپیشەیەکت بکە کە متمانەت پێیانەو لەبارەی گواستنەوە بۆ قۆناغی دایکایەتی و باوکایەتی ئەزموونیان هەیە. ئەمە یارمەتیدەر دەبێت بۆ کەمکردنەوەی هەستی تەنیایی. دڵنیابە لەبەرئەوە کەسێکی هەمان ڕەگەزی خۆت قسە بکەیت، هیچ شتێکی تایبەت بە هاوسەرەکەت ئاشکرا مەکە.

پەروەردەکردن لەسەر بناغەی هەماهەنگیەکی جیانەکراوە لە نێوان دایبابدا دروست بووە کە هەریەکەیان کارێکی جیاواز دەکەن، بەڵام تەواوکەری یەکترن. تەنانەت ئەو کاتەش کە لەگەڵ منداڵەکە یاری دەکەن، دایباب هەر پێداویستی جیا پڕدەکەنەوە. دایک منداڵەکە لەئامێز دەگرێت و خۆشەویستی پێ دەبەخشێت. باوکەکە منداڵەکە بە سنگیەوە دەگرێت و بۆ ئاسمان هەڵیدەدات و دەیگرێتەوە « تەنیا دوای تەواوکردنی دووساڵی تەمەن»، سواری پشتی خۆی دەکات و لەسەر

زەوی پێشبڕکێی لەگەڵ دەکات. هەموو ئەم ڕاهێنانەش منداڵ فێری پشتبەخۆ بەستن دەکات و تاڕادەیەکی دیاریکراو فێری توندوتۆڵی و هێرش بردن و بەرەوڕووبوونەوەی مەترسی دەکات. پێویستە دایباب هەردووکیان ڕۆڵی خۆیان بۆ گەشەسەندنی کەسایەتی منداڵ ببینن. وەک باوکێک، پەروەردەکردن بریتیە لە هەماهەنگیکردن لەگەڵ خێزانەکەت، کارەکە وەک باوکێکی پارێزگاریکەر جێگەکەی پڕناکرێتەوە. دەبێ بزانیت کە کەی وەک «باوک» و کەی وەک «هاوڕێ» دەبیت، ئەمەش مانای وایە بزانیت کەی دەبێت هەنگاو بنێیت و کەی بیپارێزیت، چ کاتێکیش وازی لێ دێنیت تا منداڵەکەت «وانەیەک فێر بێت».

سەرەڕای ئەوەی کە منداڵەکان سەبارەت بە هاوسەرگیری، کاریگەریان لەسەر هەستی دایباب دەبێت، بەڵام منداڵەکان پابەندبوونی زیاتر ئاوێتەی پەیوەندییە خێزانییەکان دەکەن. وێنەی ٢،١ ئەوە نیشاندەدات کە دایباب تا زیاتر منداڵیان هەبێت، ئەگەری زیاترە پێکەوە بمێننەوە. ئەو دایبابانەی کە منداڵیان هەیە ئەوا لە هاوسەرگیریدا بەیەکەوە دەمێننەوە تاوەکو ئاستێکی ژیانی بەرزتر بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن. دایباب (بەتایبەتی دایک) ئەگەر منداڵی بچووکیان هەبێت ئەوا هەست بە فشاری زیاتر دەکەن بۆ ئەوەی بەیەکەوە بمێننەوە، تەنانەت ئەگەر دڵیشیان خۆش نەبێت. هەرچەندە لەوانەیە منداڵ ئاسوودەیی زیاد بکات، یان کەمی بکاتەوە، بەڵام بە دڵنیاییەوە جێگیربوون زیاد دەکەن، چونکە فشار زۆر زیاتر دەبێت بۆ دوورکەوتنەوە لە جیابوونەوە.

**کاریگەری ژمارەی منداڵ لەسەر پێکەوەبوونی خێزان**




وێنەی ١،٢

ڕێژەی جیابوونەوە خێزانەکان بەپێی ژمارەی منداڵ

(ئارسەر بڕوکس)ی نووسەر لە کتێبەکەیدا بە ناونیشانی (ئاستی ئاسودەیی نەتەوەکان)، ئەوە ڕووندەکاتەوە کە لە ئەمریکادا دایبابەکان ئەگەری ئاسوودەبوونیان زیاترە لەوانەی کە دایباب نین. یەکێک لە هۆکارەکان ئەوەیە کە منداڵەکان مانا بە ژیان دەدەن. هاوسەرانی ئاییندار (ئەوانەی هەفتانە دووجار ئامادەی کەنیسە دەبن) ئەگەری ئاسوودەبوونیان زیاترە، نەک لەبەرئەوە کە لەوانەیە دەوڵەمەندتر بن، بەڵکو، چونکە ژیانیان دەوڵەمەندتر بووە (بڕوکس، ٢٠٠٨).



هەر کەس پێویستە چی بکات
دایباب: ماڵێکی خۆش دروست بکەن.
منداڵەکان: لە دایبابیانەوە فێربن و یارمەتیان بدەن.
داپیرە و باپیرە: خێزانەکە بە نەوە جۆراوجۆرەکانیان لە دەوری یەک کۆبکەنەوە.
هاوڕێکان: یارمەتی دایباب بدەن.
مامۆستاکان: منداڵەکان فێربکەن.
چاکسازەکان: چۆنییەتی بە کردەییکردنی پەروەردەی باش نیشانی دایباب بدەن.

## ژیان لەگەڵ منداڵاندا تەنیا قۆناغێکی ڕاگوزارە

**(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)) (سورة الشرح: ٥ــ ٦).**
واتە: بەڕاستی لەگەڵ هەموو تەنگانەیەکدا خۆشی و ئاسانی دێت. بەدڵنیایی لەگەڵ هەموو تەنگانەیەکدا خۆشی وئاسانی دێت.

هەرچەندە دایباب کاتێک منداڵی کۆرپەیان هەبێت وا هەست دەکەن کە شەوە بێدارەکانیان هەرگیز تەواو نابێت، بەڵام پێش ئەوەی هەستی پێبکەن، منداڵەکان پێگەیشتون و ڕۆیشتوون. بە پێچەوانەی پەیوەندی هاوسەرگیرییەوە، پەیوەندی دایباب و منداڵ بەناچاری بەرەو جیابوونەوە دەچێت. هەروەک چۆن دایباب پێش لە دایکبوونی منداڵەکانیان بە تەنیا بوون، پاشانیش دوای ئەوەی منداڵەکانیان بەجێیاندەهێڵن تەنیا دەبنەوە. دایبابێتی یەک قۆناغە لە ژیانی هاوسەرگیری. بۆ دایباب، ئەو کاتەی لەگەڵ منداڵەکانیان بەسەری دەبەن نزیکەی سێیەکی ژیانیانە و زیاتر لە نیوەی ژیانی هاوسەرگیریانە. هەرچەندە کە بوویت بە دایباب، ئیتر هەتاهەتایە هەر دایباب دەبیت. پەیوەندییەکە تاسەر بەردەوام دەبێت تەنانەت دوای ئەوەی کە منداڵەکانیش هاوسەرگیری دەکەن وماڵەوە بە جێدێڵن. هەروەها پەیوەندییەکە پێویستە بەردەوام بێت تەنانەت ئەگەر منداڵەکان نزیک بن، یان هەزاران میل دوور بن. هەر دایباب پاشان گەورە دەبن و دەچنە قۆناغی بوون بە داپیرە و باپیرەوە.

## قەبارەی خێزان لە ئێستا و ئەوکاتی ئەمریکا و بەریتانیادا

کرژبوونی قەبارەی خێزان کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکانی ناو یەکەی خێزان هەبووە. لەبەر کەمی خوشک و برا، دایباب زیاتر بایەخ بە منداڵ دەدەن. بەمەش پەیوەندییە خێزانییەکان توندتر و بەهێزتر دەبن. لە هەمان کاتیشدا لەوانەیە منداڵ ئەو کارامەییانە فێر نەبێت کە لە ئەنجامی چاودێریکردنی خوشک و برا بچووکەکانییەوە بەدەستیان دێنێت. دایبابانی (نەوەی فرە منداڵ ٧٧ کە ملیۆن ئەمریکی لە نێوان ساڵانی ١٩٤٦ بۆ ١٩٦٤ نزیکەی ٨٠ ملیۆن منداڵیان بەخێوکردووە). لەکاتێکدا کە داهات و خوێندنیان بەرز بوو، قەبارەی خێزانەکانیان کەم بوو. ئامێرەکانی کۆنترۆڵکردنی لەدایکبوون و لەباربردن زیاتر بوون، ئاسانتر بوو کە منداڵی کەمترت هەبێت. لە کۆندا، دایباب وەک دروستکردنی شیرینی بیریان لە منداڵەکانیان دەکردەوە: ئەوانی سەرەتا رەنگە باش دەرنەچن، بەڵام هەر دەتوانی زیاتری لێ دروست بکەی!! ئێستا هەندێک خێزان تەنیا یەک، یان دوو منداڵیان هەیە، بۆیە زۆر زیاتر چاویان لێیانەو پتر سەرنجیان دەدەنێ. قەبارەی خێزانیش بەهۆی زیادبوونی ژمارەی ئەو جووتانەی کە دوو کار دەکەن بچووکتر بۆتەوە، زۆری رێژەی جوڵان و گواستنەوەی خانەوادەکان و، دووری نێوان دایباب و خزمانیان. هەروەها قەبارەی خێزان بچووکتر بووەتەوە بەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەو دایک و باوکانەی کە دوو کاریان هەیە، یان بەهۆی جوڵان و گواستنەوەی خێزانەکانەوە، یان بەهۆی دووری خێزان لە خزمەکانیانەوە. لە بەریتانیا لە ماوەی تەمەنی کەمتر لە نەوەیەکدا ژمارەی ئەو خێزانانەی کە تەنها یەک منداڵیان هەیە بەڕێژەیەکی بەرچاو بەرز بوەتەوە. لە ساڵی ٢٠٠٧ دا ڕێژەی ٤٧٪ ی خێزانەکان تەنها یەک منداڵیان هەبوو، ٣٩٪ دوو منداڵ و ١٤٪ سێ منداڵ، یان زیاتریان هەبوو (ئۆفیسی ئاماری نیشتمانی). لە ٢٠٪ی ئەو ئافرەتانەی کە لە ساڵی ١٩٦٤ دا لەدایکبوون هیچ منداڵێکیان نییە، ئەمەش بە بەراورد بە لە١٢٪ی ئەو ئافرەتانەی کە لە ساڵی ١٩٣٧ دا لەدایکبوون (بی بی سی، ٢٠١٠).

لە ساڵی ١٩٦٠ دا، لە ٧٧٪ی ژنان لە ئەمریکا هاوسەرگیریان دەکرد ماڵەوەیان جێدەهێشت، تا تەمەنی ٣٠ ساڵی منداڵیشیان دەبوو. لە ساڵی ٢٠٠٠ دا، تەنیا لە ٤٦٪ی ژنان لە ئەمریکا هاوسەرگیری دەکەن و ماڵەوەیان جێدێڵن، تا تەمەنی ٣٠ ساڵی منداڵیشیان دەبێت! ناوەڕاستی تەمەن بۆ هاوسەرگیری لە ئەمریکا لە ساڵی ٢٠٠٠ دا تەمەنی ٢٧ ساڵی بووە بۆ پیاوان و٢٥ ساڵیش بۆ ئافرەتان، بەڵام لە ساڵی ١٩٥٠ دا ناوەڕاستی تەمەن بۆ هاوسەرگیری لە ئەمریکادا ٢٢ ساڵ بووە بۆ پیاوان و ٢٠ ساڵ بووە بۆ ئافرەتان (کانتۆویتز و تایەر، ٢٠٠٦). لەکاتێکدا ڕێژەی ناوەندی بۆ ئەو ئافرەتانەی کە هاوسەرگیری یەکەمیان دەکرد لە ئەمریکا لە ساڵی ٢٠٠٠ دا ٢٦,٨ بوو بۆ پیاو و ٢٥,١ بوو بۆ ئافرەت، بەڵام لە ساڵی ١٩٦٠ دا ٢٢,٨ بوو بۆ پیاو و ٢٠,٣ بوو بۆ ئافرەت (ناوەندی توێژینەوەی پیوو ٢٠١١). تەمەن بۆ ئەنجامدانی هاوسەرگیری یەکەم ئیتر لەوکاتەوە بەرز دەبێتەوە، بەپێی ناوەندی سەرژمێری ئەمریکا لە ساڵی ٢٠١٣ دا تێکڕای تەمەن بۆ پیاو ٢٩ سال بووە و ٢٦,٦ بووە بۆ ئافرەت. لە ئینگلتەرا و وێڵز، تێکڕای ناوەندی تەمەن بۆ ئەنجامدانی هاوسەرگیری یەکەم کەمتر بوەتەوە لە ساڵی ١٩٣٠ یەکانەوە بۆ ١٩٦٠ ەکان، دواتر ئەو ڕێژەیە زیاتر بوو (ئۆفیسی ئاماری نیشتمانی ٢٠١٠). تێکڕای ناوەندی تەمەن بۆ هاوسەرگیری لە ئینگلتەرا و وێلز لە ئەمریکاش بەرزترە، لە ساڵی ٢٠١٢ دا ٣١ ساڵ بووە بۆ پیاو و ٢٩,١ بووە بۆ ئافرەت (ئۆفیسی ئاماری نیشتمانی ٢٠١٤). تێکڕای ناوەندی تەمەن بۆ ئافرەت کە منداڵی ببێت لە ناوەڕاستی ساڵەکانی ١٩٧٠کانەوە، بەرزتر بووەتەوە.



## یەکەی خێزانی دایبابی سەڵت (تەنیا)

لە ئەمریکادا لە هەر سێ منداڵێک یەکێکیان لە ماڵێکدا دەژی کە تەنها دایک، یان باوکی هەیە (٢٤,٦ ملیۆن منداڵ کە دەکاتە ٣٥٪، بەپێی ناوەندی سەرژمێری منداڵان). لەکاتێکدا ئەمانە زۆربەیان ئەو ماڵانەن کە تەنها دایکیان هەیە، ڕێژەی ئەو ماڵانەی کە تەنها باوکیان هەیە لە بەرزبوونەوەدایە). لەنێوان ساڵی ١٩٦٠ و ٢٠١١ دا ڕێژەی ئەو ماڵانەی کە تەنها باوکیان تێدایە نۆ هێندە زیادی کردووە لە کەمتر لە ٣٠٠,٠٠٠ وە بۆ زیاتر لە ٢,١ ملیۆن لە ساڵی ٢٠١١ دا، ئەمە لەکاتێکدا کە ڕێژەی ئەو ماڵانەی کە تەنها دایکیان تێدایە چوار هێندە زیادی کردووە لە ١,٩ ملیۆنەوە بۆ ٨,٦ ملیۆن (ناوەندی توێژینەوەی پیوو ٢٠١٣). لە بەریتانیا ٣٠٪ی منداڵ بە تەنها لەگەڵ دایک، یان باوکیاندا دەژین، زۆربەی هەرە زۆریان ئەو ماڵانەن کە تەنها دایکیان تێدایە (٢٨٪ ئەو منداڵانە لە ماڵێکدان کە تەنها دایکیان هەیە). بەریتانیا بە بەراورد لەگەڵ وڵاتانی دیکەی ئەوروپا ڕێژەیەکی یەکجار زۆری لەو خێزانانە هەیە کە تەنها دایکیان هەیە، ١٨,٥٪ منداڵەکان لەبەریتانیا لەو ماڵانەدان کە تەنها دایکیان هەیە بەراورد بە ٩,١٪ی منداڵەکان لە وڵاتانی دیکەی ئەوروپا. بەگشتی ٢٠,٤٪ ی ئەو ماڵانەی کە منداڵیان هەیە لەبەریتانیا تەنها دایک، یان باوکیان هەیە (کۆمسیۆنی ئەوروپا ٢٠١٤). ڕێژەی ئەو خێزانانەی کە تەنها، یان دایک، یان باوکیان هەیە لە بەرزبوونەوەدایە، ئەمەش بە دوو هۆکاری سەرەکی: جیابوونەوە و ڕێژەی ئەو منداڵانەی کە لە ئەنجامی پەیوەندی نادروست لەدایک دەبن (لێرەدا مەبەست لە پەیوەندی نادروست ئەوەیە کە دایک و باوکەکە هاوسەرگیریان نەکردووە). لە ساڵی ٢٠١٣ دا ٤٠,٦٪ ی لەدایکبووان لەو دایکانە بوون کە هاوسەرگیریان نەکردووە (١,٥٩٥,٨٧٣) (سەرژمێری سیستمی نەتەوەیی، ٢٠١٥ ).

هاوسەرگیری (بەهەموو پابەندبوونەکانییەوە) بۆ هەندێک جووت کە دەیانەوێت بەبێ ئەنجامدانی هاوسەرگیریی پێکەوە بژین، نەخوازراوە. لە

ئەمریکا لەو ١٩,٩ ملیۆن منداڵەی کە لەگەڵ دایکی ئەسڵی خۆیاندا ناژین لە ساڵی ٢٠٠٩ دا، ٢١٪، یان (کە دەکاتە ٤,٣ ملیۆن) دایکیان بەبێ هاوسەرگیری کردن لەگەڵ کەسێکی تردا دەژی. لەبەرانبەردا، لەو ٥,١ ملیۆن منداڵەی کە لەگەڵ باوکی ئەسڵی خۆیاندا نەژیاون، ٥٤٪، یان (کە دەکاتە ٢,٧ ملیۆن) لەگەڵ باوکێکدا بوون کە بەبێ هاوسەرگیری لەگەڵیان دەژیا، لەمانەش ٢,٤ ملیۆنیان دایکی ئەسڵی منداڵەکەیان بوو، بەڵام بەبێ ئەنجامدانی هاوسەرگیری (ناوەندی سەرژمێری ئەمریکا ٢٠٠٩). بەپێی ناوەندی توێژینەوەی پیوو (٢٠١٣)، ئەو باوکانەی کە تەنهان زیاتر لەگەڵ هاوژینەکەیان دەمێننەوە وەک لەو دایکانەی کە تەنهان (١٤٪ بۆ پیاوان و ١٤٪ بۆ ئافرەتان). لەبەریتانیا، خێزانی بێهاوسەرگیری لە پەرەسەندوترین شێوازەکانی خێزانە، ڕێژەیان ٣٠٪ بەرز بووەتەوە لە نێوان ٢٠٠٤ بۆ ٢٠١٤ دا. لە ساڵی ٢٠١٤ لە بەریتانیا ٣ ملیۆن خێزان هەبوو کە هاوسەرەکانیان لە ڕەگەزی جیا بوون و ٨٤٠٠٠ خێزانیش کە هاوسەرەکانیان هەمان ڕەگەز بوون کە بە هەمووی دەکاتە ١٦,٤٪ ی خێزانەکان لە بەریتانیا (ئۆفیسی سەرژمێری نەتەوەیی ٢٠١٥).

## بۆچوونێک لەسەر پێکەوەژیانی بێ هاوسەرگیری:

بەپێی CDC، لە ئەمریکادا زیاتر لە یەک لەسەر چواری لەدایک بووان لەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە نێوان ١٥-٤٤ دایە ئەو جووتانەن کە بەبێ هاوسەرگیری پێکەوە دەژین ( ٢٦٪ لە ساڵی ٢٠١١-٢٠١٣، ٢٢٪ لە ساڵی ٢٠٠٦-٢٠١٠ و ١٢٪ لە ساڵی ٢٠٠٢ دا). لە ئینگلتەرا و وێلز، یەک لەسەر سێی لەدایکبووان (٣١٪) کە لە ساڵی ٢٠١٣ دا تۆمارکراون لەو دایک و باوکانەن کە هاوسەرگیریان نەکردووە (ئۆفیسی سەرژمێری نەتەوەیی ٢٠١٤). لێکۆڵینەوەیەک کە لەلایەن کۆلێجی منداڵانی ئەمریکاوە لە ساڵی ٢٠١٤ دا ئەنجام دراوە دەریدەخات کە ئەو جووتانەی هاوسەرگیرییان نەکردووە چوار هێندەی ئەوانەن کە هاوسەرگیریان کردووە ئەگەری جیابوونەوەیان هەیە لە سێ ساڵی یەکەم دوای لەدایکبوونی منداڵی یەکەمیان. ئەم ئەگەرەش جیاوازە لە دوو هێندە لە نێوان ئەمریکیە ئەفریقیەکان بۆ سێ هێندە لە نێوان ئەمریکیە مەکسیکیەکان بۆ هەشت هێندە لە نێوان ئەمریکیە ئەورووپیەکاندا

**لە ١٢٣,٢ ملیۆن ماڵ لە ئەمریکادا لە ساڵی ٢٠١٤:**

- ٥٩,٦ ملیۆن جوتێک بوون پێکەوە کە هاوسەرگیریان ئەنجامداوە.
- ٧,٩ ملیۆن جوتێک بوون پێکەوە کە هاوسەرگیریان لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەردا ئەنجام نەداوە.
- ٣٤,٢ ملیۆن ئەو خێزانانە بوون کە تەنها، یان دایک، یان باوکیان هەیە.

(ئۆفیسی سەرژمێری نەتەوەیی ئەمریکا)

**لە ٢٦,٧ ملیۆن ماڵ لە بەریتانیا لە ساڵی ٢٠١٤:**

- ١٢,٥ ملیۆن جوتێک بوون پێکەوە کە هاوسەرگیریان ئەنجامداوە.
- ٢,٣ ملیۆن جوتێک بوون پێکەوە کە هاوسەرگیریان لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەردا ئەنجام نەداوە.
- ٦١٠٠٠ ئەو جوتانە بوون کە هاوسەرگیریان ئەنجام نەداوە
- ٢٨٪ ئەو خێزانانە بوون کە تەنها، یان دایک، یان باوکیان هەیە.

## مەسەلەی جیابوونەوەی بێ کێشە بە ڕەزامەندی هەردوولا

جیابوونەوەی بێکێشە جۆرێکە لە جیابوونەوە کە هەردوولا ڕەزامەندن لەسەر کۆتایی هێنان بە هاوسەرگیریەکەیان و دادوەر داوای هیچ هۆکارێک ناکات بۆ ئەو جیابوونەوەیە. هەندێک خەڵک دەیانەوێت ئەمجۆرە جیابوونەوەیە کۆتایی پێبێت. وەک وەڵامدانەوەیەک بۆ بەرزبوونەوەی ڕێژەی جیابوونەوە، ڕۆناڵد ڕێگن، کە ئەوکات حوکمڕانی کالیفۆرنیا بووە و خۆشی جیابۆوە، یەکەم یاسای لە ساڵی ١٩٦٩ واژۆکرد کە ڕێگە دەدات بە دووکەس بە ڕەزامەندی هەردووکیان لەیەک جیاببنەوە. تا ئەوکاتە، ژن و پیاو دەبووایە بیانسەلماندایە کە یەکێکیان تاوانی هەیە بۆ ئەوەی دادوەر بڕیاری جیابوونەوەی بدایە (باوترین هۆکار بۆ جیابوونەوە بریتی بوو لە زیناکردن، خراپ مامەڵەکردن و جێهێشتن). ئەو جووتانەی کە زۆر بەپەرۆشی جیابوونەوە بوون لە دادگا درۆیان دەکرد، یان لێکۆڵەری تایبەتیان دەگرت بۆ سیخوڕی لەسەر یەک. یاسای جیابوونەوەی بێ کێشە بۆ هەردوولا بۆ ئەوە دانرابوو کە تا نارەحەتی و خیانەتکردن کەم بکاتەوە لە نێوان ئەو جووتانەی دەیانویست جیاببنەوە. یاساکە ڕێگەی بە هەردوو ڕەگەز دەدا کە دەیانویست جیا ببنەوە بۆ ئەوەی بە ئارامی پەیوەندییەکانیان کۆتایی پێبێت، هەتا ئەگەر یەکێکیشیان دژی جیابوونەوەکە بووایە، ئەوی دیکە دەیتوانی بەبێ تۆمەتبارکردنی لایەنی بەرانبەر بە خراپەکاری جیا ببێتەوە. هەموو ویلایەتەکان، جگە لە نیویۆرک، دوای کالیفۆرنیا ڕێگەیان بە جیابوونەوەی بێکێشە دا. دوای سێ ساڵ لە پەسەندکردنی یاساکە، ڕێژەی جیابوونەوە زۆر بەرز بووەوە.

(لیلاند، ١٩٩٦).



ئەوانەی کە تەنها دایک، یان باوکن بێبەشن لە سوودی هاوژینێکی بەئەمەک کە ئەویش هاوسەرەکەیانە.

لێرەدا جەخت دەکەینەوە کە تەنیا، چونکە منداڵێک لەدەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری لە دایکبووە، ئەوە هیچ لە بەرپرسیارێتی دایبابەکە بەرانبەر منداڵەکە کەم ناکاتەوە. بەخێوکردنی منداڵ بە هەبوونی، دایک، یان باوک بەتەنیا ئارامگرتنێکی زۆر و پشتبەخۆبەستن و توانایەکی عەقڵی بەهێزی دەوێت. پاراستنی هاوسەنگی لە نێوان ماڵ و کاردا ئاسان نییە. پەروەردەکردن بە تەنیا چ لە ڕووی مێشکەوە، یان عاتیفەوە کارێکی زۆر ماندووکەرە. بەخێوکردنی بە تەنیا زۆر ئەستەمترە لە بەخێوکردنی بە جووت. واتە دایبابی سەڵت بە تەنیا هەردوو ڕۆڵەکە ببینن (ڕۆڵی دایک و باوک). دەبێت بە تەنیا هەموو بڕیارە ئابووریەکان بدەن، یاساکانی ماڵەوە جێبەجێ بکەن، مامەڵە لەگەڵ هەڵسوکەوتە خراپەکانی منداڵەکاندا بکەن، هەتا ئەگەر هەموو ئەمانەش بەدەستبێنن، دەبێت لەگەڵ

تەنیایشدا خۆیان ڕابهێنن. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە هەمیشە ئەو خێزانانە کە هەردوو دایبابیان تێدایە باشترن، بەڵام کارەکە بۆ تەنیا یەکێکیان ئەستەمترە، پێداویستیە سۆزداریەکان زەحمەتتر بەدی دێن. پێویستە هەر دایبابێک بۆچونێکی ئەرێنیان هەبێت، بە تایبەت ئەو دایبابانەی کە بەتەنیان.

بۆ منداڵان، گەورەبوون لەگەڵ دایبابی سەڵت مانای ئەوەیە کە لە ئاگاداربوون و پارێزگاریکردنی ئەوی دیکەیان بێبەش دەبن (دایک بێت، یان باوک). بێگومان ئەوەی کە بزرە مەرج نییە هەمیشە ئامادە نەبێت. هەرچەندە جیاشبووبنەوە، دایباب دەتوانن ڕۆڵێکی چالاک لە ژیانی منداڵەکاندا ببینن. ئەو منداڵانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە هەمان سیستمی یارمەتیدانیان نییە وەک ئەوانەی کە هەردووکیان هەیە. هەتا دایک، یان باوکە تەنیاکان خۆشەویستی و ئاگاییان لە منداڵ و خوێندەواریان زیاتر و کارامەیی پێویستیان هەبێت، منداڵەکان کەمتر ئازار دەبینن.

ئەمانەی خوارەوە هەندێک ڕاستین لەسەر کاریگەرییە نەرێنییەکانی هەبوونی دایبابی سەڵت لەسەر منداڵان (هارپەر و مەکلانهان، ٢٠٠٤):

-ماڵانی دایبابی سەڵت کەمتر دەتوانن پارێزگاری لە باشی باری ئافرەتەکان و هەرزەکارەکان بکەن لەچاو ئەو ماڵانەی کە هەردووکیانی تێدایە.
- ئەو کچانەی کە بەبێ هەردوو دایبابە ڕاستەقینەیەکەیان گەورە دەبن ئەگەری زیاترە کە هەر لە هەرزەکارییەوە لە رووی سێکسیەوە چالاک ببن.
- ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی کە بەبێ هەردوو دایبابە ڕاستەقینەیەکەیان گەورە دەبن لە مەترسی زیاتردان بۆ ئازاردانی جەستەیی، سۆزداری و خراپ بەکارهێنانی سێکسی.
- خوێندکارانی ئامادەیی کە لە ماڵێکی تێکشکاوەوە هاتبن کێشەی زیاتر دروست دەکەن لە قوتابخانەدا.
- لە هەندێک کۆمەڵگەدا، منداڵی دایبابی سەڵت تاوان زیاتر ئەنجام دەدەن.
- ئەو منداڵانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە ئەگەری زیاترە کە خراپ بەکاربهێنرێن، یان پشتگوێ بخرێن، یان ئەگەری زیاترە کە بە بەندکردن کۆتاییان پێ بێت.

بنەماکانی پەروەردەکردنی باش کە لەم کتێبەدا کورتکراونەتەوە بەهەمان شێوە بۆ ئەو خێزانانەن کە دایبابی سەڵتیان تێدایە هەروەک چۆن ئەو خێزانانەیە کە هەردووکیانی تێدایە. هەموو دایبابەکان تووشی کێشەی هاوشێوە دەبنەوە، بەڵام ئەو دایبابانەی کە بە تەنیان پێویستە زیاتر ئاگایان لەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

١- نیشاندانی کەسێتی بەهێز: ئەگەر دایباب جیابوونەوە، جیهانی منداڵ زیاتر ناجێگیر دەبێت لەبەر ئەوە کە ئەوی دیکە بەردەست نییە تا پەنای بۆ ببەن. بۆیە دەبێ دایبابە تەنیاکان بارەکە هەڵسەنگێنن و بەئارامی و متمانەوە بمێننەوە تا لەڕووی باری سۆزەوە بەهێز بن.

٢- بینینی دوو ڕۆڵ: پێویستە ڕۆڵی کەسی بزربوو پڕبکرێتەوە. بۆ نموونە، دەبێ باوکان زیاتر لە ڕووی سۆز و ڕۆحەوە لە منداڵەکانیان نزیکتر ببنەوە. زۆر کتێب لەمبارەیەوە هەیە بۆ یارمەتیدان و ڕێنیشاندان.

٣- زیادکردنی متمانەبەخۆبوون: نابێت منداڵەکان شەرم لەوە بکەن کە دایبابی سەڵتیان هەیە، پێویستە ئەوە بزانن کە ئەوانیش بەهەمان شێوەی ئەو منداڵانەن کە هەردووکیان هەن. ئەو دایبابانەی کە بە تەنیان پێویستە لەماڵەوە ژینگەیەکی باش و ئاسودە بۆ منداڵەکانیان فەراهەم بکەن. منداڵەکان فێر بکەن کە محەممەد پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) لە تەمەنێکی منداڵیدا دایبابی لەدەستدا. ئاگادار بە با منداڵەکان داوای زیاد لە پێوست نەکەن بە مەبەستی قەرەبووی دایکیان، یان باوکیان بکەنەوە، مەهێڵە یاریت پێ بکەن بەوەی هەست بە تاوان بکەیت.

٤- پەیوەندیکردنی باش: پەیوەندی بەردەوام لە نێوان دایباب و منداڵدا پێویستە. ژیانی دایباب و منداڵ بە هەبوونی پەیوەندییەکی خوشەویستی و پڕ سۆز و یارمەتیدان لە ژینگەی ماڵەوە ئاسانتر دەبێت.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا، سەڵت بوون مانای ئەوە نییە کە منداڵەکانمان بە بێ هیچ یارمەتیدانێک بەخێو بکەین. دەکرێت ئەزموونێکی هاوشێوە هەبێت خۆش و سەرکەوتوو بێت لە هەبوونی هەردوو دایباب (یان تەنانەت باشتریش بێت، چونکە ماڵێک کە هەردوو دایبابی تێدا بێت ئاستێکی زۆری ململانێی خێزانی تێدایە).

## پیادەکردنی چەند بنەمایەک لە خێزانی دایبابی سەڵتدا

ئەمانەی خوارەوە زنجیرەیەک کردارن کە دایبابی سەڵت بۆ بەخێوکردنی سەرکەوتووانەی منداڵەکانیان و کەمکردنەوەی ململانێی نێوان دایباب و منداڵ دەتوانن ئەنجامیان بدەن:

- گەشەپێدانی تۆڕێک لە هاوڕێ و پەیوەندی: هاوڕێی باش دروست بکە و لەگەڵ منداڵەکانیان بانگهێشتیان بکە بۆ کۆبوونەوەی کۆمەڵایەتی و خواردن لەگەڵ منداڵەکانتدا. هەوڵبدە تەنیا دایبابە خاوەن خێزانەکان بناسە (لەبیرت بێت کە هەرچەندە تۆ، دایک، یان باوکیت لە خێزانەکەتدا، بەڵام تۆ تەنیا نیت). هاوڕێی نزیک



دەتوانن یارمەتیدەرت بن لە ڕووی سۆزداری، یارمەتی لە ناکاو، چاودێریکردنی منداڵ، گوێلێگرتن. بڕیار لەسەر ئەوانە بدە کە بۆ هاوڕێیەتی هەڵیان دەبژێریت، کەسانێک هەڵبژێرە کە گرنگیت پێ دەدەن، پشت پێبەستراون، متمانە پێکراون، بە ئەمەکن، لەکاتی پێویستدا ئامادەن بۆ یارمەتیدان. ئەگەر خێزانێکی گەورەت هەیە، ئەوە پەیوەندییەکان بپارێزەو بەشێوەیەکی بەردەوام سەردانیان بکە. هەست بە شەرمەزاری مەکە لە باسکردنی فشارەکانی پەروەردەکردن لەگەڵ ئەندامانی دیکەی خێزانەکەت و کەی پێویستت بوو داوای یارمەتیان بکە.

- زۆر چوونەدەرەوە ڕێک بخە و ڕۆژانی خۆش لەگەڵ منداڵەکانتدا بەسەر ببە. لیستێکی بیرخستنەوەی بۆنەکان دابنێ بۆ بیرخستنەوەی بۆنەو کاتە خۆشەکان بۆ خۆت و منداڵەکانت.
- چۆنییەتی بڕیاردان و چارەسەرکرنی کێشە لەگەڵ منداڵەکانت ئاڵوگۆڕ بکە. بەمەش متمانەبەخۆبونیان زیاد دەکاو هەست دەکەن کە ئەندامێکی گرنگی خێزانەکەن. لەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتن، هەموو ڕۆژێک یارمەتی و هاوکاریکردنی هەر منداڵێک پێویستە. بە گرووپ کارکردن و دابەشکردنی کارەکان ئەو فشارانە کەمتر دەکاتەوە کە تۆ ڕووبەڕوویان دەبیتەوە.
- مەهێڵە توورەیی و دوودڵیەکانت کاریگەرییان لەسەر منداڵەکان هەبێت. ئەگەر تۆ لە گۆشەنیگای ئەوانەوە جیهان ببینیت، ئەوکات هەست دەکەیت کە ئەوان هەست بە ئاگاداربوونی بەردەوام دەکەن. منداڵەکان لەوە دەترسن ئەگەر دایبابیان شتێکیان بەسەر بێت، ئەوان لە جیهاندا تەنیا دەمێننەوە. بیرت بێت کە بۆ پێداویستیەکانت بۆ لای خودا بگەڕێیتەوە، پاش ئەنجامدانی ئەوەی لە تواناتدایە، کێشە و دیکەسەکانت بە چاودێری خودا بسپێرە.
- ئەگەر جیابوویتەوە، منداڵەکان ناچار بە لایەنگیری مەکە. داوا لە منداڵەکەت مەکە لەنێوان یەکێکی باش و یەکێکی خراپدا یەکێکیان هەڵبژێرن. منداڵەکان تا ئەوپەڕی بەئەمەکن بۆ هەردووکیان، گەر لە بەرژەوەندی یەکێکیان پشت لە ئەوی دیکەیان بکەن هەست بە تاوان دەکەن.
- لەسەرووی هەموو ئەمانەوە، پۆزەتیڤ بە و خودا بکە بە چەق: بیرت بێت کە دایبابی سەڵت دەتوانێت بەبێ ئەوی دیکە کارامەییەکی پەروەردەیی باشی هەبێت بۆ بەخێوکردنی منداڵ. ئەمە بە بونیادنانی سیستمێکی باشی یارمەتیدان ئەنجام بدە- بە بازنەیەک لە هاوڕێ و خزم و دراوسێ. بەخێوکردنی منداڵی باش نەبەستراوەتەوە بە ژمارەی دایبابەوە، بەڵکو بەستراوە بەجۆری پەروەردەکردن و دنیابینی دایبابەوە.

## کاریگەری هەبوونی دایکی تەنیا لەسەر پێغەمبەران
## موسا، عیسا و محەممەد (دروودی خوایان لەسەر بێت)

هەندێک لە گەورەترین پێغەمبەران کە بۆ مرۆڤایەتی نێردراون لە ماڵێکدا پەروەردە بوون کە تەنیا دایکیان هەبووە. ئێمە لە خوارەوە چیرۆکی چوار لەو پێغەمبەرانە دەگێڕینەوە. بە ڕاستی بەهێزی و دانایی ئەو ژنانەش بۆ هەموو دایکان و باوکان ئیلهامبەخشە.

**موسا پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)**

**(وَأَوْحَيْنَا إِلَى أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ)** (القصص ٧). واتە: بە دایکی موسامان ڕاگەیاند (ئیلهاممان بۆ کرد) کە شیر بدە بە موسا، ئینجا هەرکاتێک ترست لێی هەبوو ئەوکات بیخەرە ڕووباری (نیلە)وە، مەترسە لێی، خەفەتیش مەخۆ بۆی بەڕاستی ئێمە دەیگێڕینەوە بۆلات، هەروەها دەیکەین بە یەکێ لە پێغەمبەران.

ئەوە دایکی موسا بوو کە لە متمانەبوونی بە خوا ئاگای لە منداڵەکەی دەبێت، موسای خستە ڕووبارەکەوە. ئەو خۆی موسای بەخێوکردو دوای ئەوەی موسا شیرەکەی کەنیزەکەکانی ماڵی فیرعەونی نەخوارد. چ بڕیارێکی گەورەی دا! بە ژیانی منداڵەکەی متمانەی بە خوا هەبوو و بوو بە نموونەی ڕابەرایەتیکردن بۆ پێغەمبەرێکی ئاوا گەورە!

**عیسا پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)**

**( وَإِذْ قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاكِ وَطَهَّرَكِ وَاصْطَفَاكِ عَلَى نِسَاءِ الْعَالَمِينَ)** (ال عمران ٤٢). واتە: یادی ئەوە بکە کاتێک (جبریل)ی فریشتە وتی: ئەی مەریەم، بێگومان خوا تۆی هەڵبژارد وپاکی کردیتەوە لە هەموو خو و ڕەوشتێکی ناشیرین و هەڵیبژاردووی بەسەر هەموو ژنانی جیهاندا.

عیسا منداڵیکی بێباوک بوو کە لە مەریەمی پاک لەدایک بوو. مەریەم دایکێکی تەنیا بوو کە ئەوپەڕی ئاستی خۆشەویستی، قوربانیدان، دەستپاکی نیشاندا. ئەو لەلایەن خوداوە ئایەتێکی بە ناوەوە ناونراوە و بە پاکترین و بەئەمەکترین ئافرەت وەسف کراوە.

**محەممەد پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)**

محەممەد (دروودی خوای لەسەر بێت) بە هەتیوی لەدایک بوو و دایکیشی، ئامینەی کچی وەهەب بە تەنیا بوو. تا شەش ساڵ محەممەدی بەخێوکرد، لەو کاتەدا کەسایەتی نموونەیی گەشەی کرد. ئازایەتی، خۆشەویستی، ڕاستگۆیی، داهێنان و متمانەبەخۆبوونی لەلایەن دایکیەوە تێدا چێنرا.

کاریگەریەکانی دایکایەتی لە ژماردن نایەت!

ئێمە چەندە دەتوانین بەشداربوونی بەهاکانی دایک لە پەروەردەکردندا بنرخێنین؟

- منداڵان کە دێنە دنیاوە دایکیان دەناسن، دایکیشیان پێیان دەڵێن کە کێ باوکیانە!
- ئیمامی ئەحمەد دەگێڕێتەوە کە پیاوێک هاتە لای پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) و گوتی: من هاتووم بۆ پێدانی بەڵێنی دڵسۆزی بو کۆچکردن و دایبابم بە دەم گریانەوە جێهێشت. پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی بگەڕێوە، هەروەک چۆن بە گریانت خستن، ئاواش بیانخەرە پێکەنین.
- دەگێڕنەوە موسڵمانێک لە کاتی مەراسیمی ناشتنی دایکیدا دەگریا و دەیگوت من چۆن نەگریم کە ئێستا یەکێک لە دەرگاکانی بەهەشتم لەسەر داخراوە؟

## ئایا یەکێک لە باوان جێگەی ئەویتریشیان دەگرێتەوە؟

دایک ناتوانێت بە تەواوی جێگەی باوک بگرێتەوە و باوکیش ناتوانێت بە تەواوی جێگەی دایک بگرێتەوە. ئەو منداڵانەی کە بەباشی لەگەڵ دایبابیاندا دەگونجێن بەباشی گەشە دەکەن. دایکان ئەوپەڕی خۆشەویستی و ماندووبون و ئارامگرتن و شیری خۆیانیان پێشکەش دەکەن. باوکان هێز و بەرپرسیارێتی و دەنگێکی بەرزتر و بۆنێکی جیاواز پێشکەش دەکەن و روومەتێکی زبریشیان هەیە کە هەمووی بۆ منداڵەکە بەسوودە. بەگشتی، لەدەستدانی دایک لە لەدەستدانی باوک بۆ منداڵ ناخۆشترە. دایک دەتوانێت خۆشەویستی و پارێزگاری پێشکەش بکات و، هیواکانی زیاتر بە منداڵەکانەوە بەستراوەتەوە. ئەو دایکانەی کە بەردەوام لە ماڵەوەن و ژنی ماڵەوەن زیاتر وابەستەی منداڵەکانیان دەبن و منداڵەکانیش زیاتر وابەستەی ئەوان دەبن. منداڵەکان کاری ڕۆژانەی ئەو پردەکەنەوە. ژنی ماڵەوە خۆتەرخانکردن و توانای زیاتری هەیە بۆ ئەوەی خۆشەویستی و ئارامی ببەخشێ تا لە ژیاندا سەرکەوتووبن (جۆرج دیکەیمبلێ و ئالێن ئیسرائیل، ١٩٩٨).

تێگەشتنێکی هەڵە هەیە گوایە کوڕ لە دایک زیاتر پێویستی بە باوکە، کچ لە باوک زیاتر پێویستی بە دایکە. باوک بۆ کچ و کوڕ هەمان گرنگی هەیە، هەرچەندە بە شێوازی جیاوازیش بێت. بەهەمان شێوە، دایکیش زۆر گرنگە بۆ بەخێوکردنی کوڕەکانی. باوکان هەستی بەهێز بوون و یارمەتیدان و دابینکردنی ئاسایش بە کچان دەبەخشن. کچان پێویستیان بە باوک هەیە بۆ ئەوەی بە سەرکەتووانە بە ڕەگەزی نێرەوە پەیوەست بن. بە پێچەوانەوە، لەوانەیە ڕەگەزی نێر بۆ کچان زۆر پڕنهێنی، یان



ترسناک و دڵرفێن دەربکەون.

ئایا دایکەکان دەتوانن ڕۆڵی باوکان بۆ کوڕە بێباوکەکانیان ببینن؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە نەخێر ناتوانن و ئەوەش پێویست نییە. کەسایەتی منداڵ بە شێوەیەک پێکهاتووە تەنانەت ئەگەر هەرگیز بیریشیان نەبێت کە باوکیان، یان دایکیانیان بینیوە، هەر زۆر بە ڕوونی دەتوانن وێنای ئەوە بکەن کە باوک و دایکیان چۆن بوون و زۆر بە وردی وەسفیان بکەن. منداڵەکان دەتوانن دایبابێکی نموونەیی لە پارچە پارچەی کەسایەتی خەڵکی دیکە دروست بکەن. ئەوەی کە دایک دەتوانێت بۆ کوڕێکی بێ باوکی بیکات ئەوەیە کە بۆ دروستکردنی وێنەی باوکیان یارمەتیان بدەن بە دەرفەت پێدانیان تا بە ئامادەبوونی خۆی کات لەگەڵ باپیریان، مامەکانیان، یان ئامۆزاکانیان بەسەر ببەن. بەهەمان شێوە دایکان دەتوانن کوڕەکەیان لەگەڵ مامۆستایەکی نەرمونیانی قوتابخانە لە ڕەگەزی نێر، یان ئیمامێک لە ژینگەیەکی سەلامەت و لەژێر چاودێریدا ڕووبەڕوو بکاتەوە. لە ژێر چاودێری خۆی ئەم پیاوانە دەتوانن نموونەیەکی باشی ڕەگەزی نێر پێشکەش بە کوڕەکەی بکەن.

## هەر بەڕاستی چی گرنگە؟

دوای چل ساڵی دیکە، گرنگ نییە کە حسابی بانکەکەت چەندی تێدایە، لە چ جۆرە ماڵێکدا دەژیت، یان چ جۆرە ئۆتۆمبیلێکت هەیە... ئەوەی کە بەڕاستی گرنگە ئەوەیە کە ئایا تۆ لە ژیانی منداڵێک، یان نەوەیەکدا چەند گرنگییت هەیە.



## تێبینییەک لەسەر (ئیسلام و جیابوونەوە)

یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی بەرزبوونەوەی ژمارەی ئەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە بەرزبوونەوەی ڕێژەی جیابوونەوەیە، جیابوونەوە لە هەندێک ئایین و کەلتوردا قەدەغەکراوە (جیابوونەوە لە بەرازیل تا ساڵی ١٩٧٧ نایاسایی بوو)، بەپێی یاسای هیندییەکان جیابوونەوە لەلایان قەدەغە بوو، لە فلیپین جیابوونەوە لای کاسۆلیکەکان قەدەغەیە، ئیسلام دژی جیابوونەوەیە، بەڵام (بەپێی پرۆسەیەکی دیاریکراو) ڕێگەشی پێداوە. موسڵمان پێش جیابوونەوە دەبێت بە نێوەندگیری و ناوبژی خێزانییدا بڕوات. ئیسلام داواکارە کە خزمانی متمانەپێکراو و دانا بۆ پاراستنی هاوسەرگیرییەکە ئەوپەڕی هەوڵ بدەن، بە تایبەتی ئەگەر کاریگەری لەسەر منداڵەکان هەبێت. پێغەمبەر (دروودی

خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((إن أبغض الحلال إلى الله الطلاق)) (ابن ماجة). واتە: بێزراوترین کاری ڕێگەپێدراو لە لای خوا جیابوونەوەیە.

لەگەڵ ئەمانەشدا، ئیسلام و ئایینەکانی دیکە هەر دەزانن کە دەکرێ هاوسەرگیری هەبێ سەرکەوتوو نەبێت. ئەمە شتێکی تاڵە، بەڵام هەر ڕوودەدات.

پێویستە دایباب بۆ پاراستنی هاوسەرگیرییەکەیان ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان بدەن. کاتێکیش جیابوونەوە ڕوودەدات و کاریگەری لەسەر منداڵەکان دەبێت، پێویستە دایباب لەگەڵ منداڵەکانیاندا ڕاستگۆ بن:

- لە کاتی جیابوونەوە و هاوسەرگیری کردنەوەدا، دەبێ سەبارەت بەوەی ڕوودەدات منداڵەکان بە وریاییەوە ڕاستیەکانیان پێ بگوترێت، بەبێ شاردنەوەی، یان دروستکردنی چیرۆکێکی دیکە. پێویستە دایباب ڕوونی بکەنەوە کە بۆچی جیادەبنەوە و دووپاتی بکەنەوە کە هیچ تاوانی منداڵەکانیان نییە و ئەوان هێشتا منداڵەکانیان خۆشدەوێت. نابێت دایک، یان باوک بەبێ هیچ ڕوونکردنەوەیەک یەکسەر ون ببێت، ئەمە ئازاری منداڵەکان دەدات. دایک، یان باوک لەوانەیە وابیر بکەنەوە کە یارمەتی منداڵەکان دەدەن و لە ئازار بەدووریان دەگرن، بەڵام منداڵەکان وا بیردەکەنەوە کە دایبابەکە منداڵەکانیان خۆشناوێت بۆیە دەبێ بۆیان ڕوون بکەنەوە چی ڕوویداوە و لانیکەم خواحافیزیان لێبکەن.
- زۆر لە منداڵەکان مەکەن تا بە بۆچوونی یەکێک لە دایباب ڕازی ببن و لایەنی لایەک بگرن.

کاتێک کە زڕدایک، یان زڕباوک دێنە ناوەوە، شتێکی باش نییە پاڵ بە منداڵەکانەوە بنێیت بۆئەوەی کەسانێک وەک خزمی ڕاستەقینەی خۆیان قبوڵ بکەن کە خۆی لەڕاستیدا وانییە. لەوانەیە لە بەرەوپێشچوونی پەیوەندییەکان ئاڵۆزی و حەسودی و دوژمنایەتی زۆر ڕوو بدات. بۆ منداڵەکە زۆر باشترە کەزڕدایک، یان زڕباوکەکە وەک مێردە تازەکەی دایکی، یان ژنە تازەکەی باوکی قبوڵ بکات لەوەی کە وا خۆی دەربخات ئەو کەسە دایک یا باوکە تازەکەیەتی.

## کاریگەریەکانی جیابوونەوە لەسەر منداڵەکان

جیابوونەوە لە زۆربەی بوارەکانی ژیانی منداڵ و پەیوەندی خێزان کاریگەری و کاردانەوەی نەرێنی دەبێت، باری ئابووری، لایەنی سۆزداری، باری دەروونی، پێشکەوتنی پەروەردەیی و ئەکادیمی و بەدەستهێنانی دەستەڵات لە داهاتوودا. لەکاتێکدا کە ڕێژەی هاوسەرگیری بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات و ڕێژەی جیابوونەوە زیاد دەکات، ئەوا ژمارەی ئەو منداڵانەی لەگەڵ تەنها دایک، یان باوک، یان لە خێزانێکی تازەتردا دەژین زیاد دەکات. ڕێژەی هەژاری لە نێوان ئەو خێزانانەی کە هاوسەرگیریان نەکردووە، یان بە تەنها دایک، یان باوکیان هەیە زیاترە لەو خێزانانەی کە هاوسەرگیریان کردووە. ئەمریکا لە نێو هەموو وڵاتە دیموکراتە دیارەکاندا زۆرترین ڕێژەی هەژاری تۆمارکردووە لەو خێزانانەی کە تەنها دایکیان هەیە (دیمۆگرافی ٢٠١٢). لە ئەمریکا ئەو منداڵانەی کە لەگەڵ دایک، یان باوکە جیابووەکەیان دەژین لەساڵی ٢٠٠٩دا زیاتر ئەگەری ئەوە هەیە لە خێزانێکدا بژین کە دایک تێیدا سەرۆک خێزانە بەڕێژەی (٧٥٪) لەوەی لە خێزاندێکدا بژین کە باوک تێیدا سەرۆک خێزان بێت بەڕێژەی (٢٥٪). ئەگەری ئەوەی کە لە ماڵێکدا بژین کە لەژێر هێڵی هەژاریەوە بێت (٢٨٪) وەک لە منداڵەکانی تر (١٩٪)، ئەگەری ئەوەش لە خانوویەکی کرێدا بژین زیاترە لە (٥٣٪) وەک لە منداڵەکانی دیکە (٣٦٪). ئەو ئافرەتانەشی کە لە ماوەی دوانزە مانگی ڕابردوودا جیابوونەتەوە دوو هێندەی پیاوان ئەگەری ئەوەیان هەیە کە هەژار بن، (٢٢٪ بۆ ئافرەتان و ١١٪ بۆ پیاوان).

(ناوەندی سەرژمێری ئەمریکی ٢٠١١)

دایباب، یان هاوسەرەکانی پێشوو، پێویستە زۆر بە نەرمونیانی و بەڕێز و خۆگریەوە مامەڵە لەگەڵ ئەندامەکانی خێزاندا بکەن. قورئان ئامۆژگاریمان دەکات بۆ ئەوەی لەکاتی جیابوونەوەدا بە باشی ڕەفتار بکەین:

**(الطَّلاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ ولاَ يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئًا إِلاَّ أَنْ يَخَافَا أَلاَّ يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلاَ جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلاَ تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ). (البقرة ٢٢٩).**

واتە: تەڵاقێک کە بردنەوەی لە دواوە بێ، دووجارە، دوای ئەو، ڕاگرتنە بە خۆشی، یان بەڕەڵاکردن و تەڵاقدانییەتی بە باشی، دروستیش نییە بۆ ئێوە کە لێی بسەننەوە هیچ لەو شتانەی کە داوتاننێ، مەگەر هەردوولا بترسن لەوەی کە سنووری خوا ڕانەگرن، جا ئەگەر ترسان هەبوو لەوەی سنووری خوا ڕانەگرن ئەوا پیاو و ئافرەتەکە گوناهیان ناگات بەوە کە ژنەکە لە بریتی خۆی بدات بە پیاوەکەی، ئەمانەی باسکران سنووری خوان لێیان دەرمەچن و دەستدرێژی نەکەنە سەریان، هەر کەسێک لە سنووری خوا دەربچێت ئا ئەوانە ستەمکارن.

ئارامگرتنێکی زۆر لە کاتی جیابوونەوەدا پێویستە. هەندێک منداڵ لەوانەیە هەرگیز زڕدایک، یان زڕباوک قبوڵ نەکەن، ئەوەی پێویستە بکرێت ئەوەیە کە بە نەرمونیانی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت، چونکە پاشتر منداڵەکانماڵەوە جێدێڵن بۆ ئەوەی خۆیان ماڵێک دروستبکەن. کاتێک پاش کێشەیەکی زۆر هاوسەرگیری کۆتایی دێت، ئەوە زۆر کات ئارامییە بۆ منداڵەکان. لەوانەیە منداڵەکان هەستی تێکەڵیان لە ئاست وەفاداری هەبێت. هەرچەندە لەوانەیە بەبێ باوک باشتر بێت، بەڵام ئەوان ناتوانن دان بەمەدا بنێن لەکاتێکدا کە هێشتا ئەویان خۆشدەوێت و هیوادارن کە لەوێ بووایە. منداڵەکان هیوا دەخوازن کە شتەکان بە ئەنجامی باشتر بگەیشتنایە. زڕباوکێک، یان زڕدایکێکی بە ئاگا دەتوانێت پەیوەندییەکی جوانی هاوڕێیەتی دروست بکات کە بە درێژایی ژیان بەردەوام بێت. زڕباوکێک، یان زڕدایکێکی ژیر بە زڕمنداڵەکەی دەڵێت: «من دایک، یان باوکی خۆت نیم، بەڵام من، ژنی باوکت، یان مێردی دایکتم و من ئاگام لێت دەبێت».



دایبابی سەڵت لەگەڵ هەرزەکارێکدا تووشی کێشەی جیاجیا دەبێتەوە. پێویستە دایباب بە ئاگابن کە هەرزەکارەکە زیاد لە پێویست پشت بەخۆی ببەستێت، یان هەوڵبدەن هەرزەکارەکە بخەنە بەر ڕۆڵی هاوتایەکی نادیار. کوڕی هەرزەکار مێرد نین، کچی هەرزەکاریش ژن نین. هەروەها مەترسی زۆر خراپ بەکارهێنانی سێکسی، جەستەیی و عەقڵی هەیە. هەرزەکارەکان لەکاتێکدا سەرقاڵی ئەرکەکانی قوتابخانەن زۆر شت هەیە کە خۆیانی لەگەڵدا بگونجێنن. دایبابی سەڵت دەبێت ئامادەبن بۆ ئەوەی وازیان لێبێنن تا بە دوای حەزە ڕێگەپێدراوەکانیان بکەون و لە دەرەوەی ماڵەوە پەرەی پێ بدەن. گرنگ نییە کە دایباب چەند هەست بە تەنیایی بکەن و، نابێت خۆپەرست بن.

منداڵی ناشەرعی هاوشێوەی ئەو منداڵانە نییە لە پاشماوەی جیابوونەوەی دایبابێکن کە هەریەکەیان لە ماڵێکدا دەژین. جیاوازیە سەرەکیەکە هەستی گەڕانەوەیە بۆ باوکێک. باوکێکی مردووش هەستی ئاسودەی پێویست دەبەخشێتە منداڵەکان، کە دەتوانن پێناسەی بکەن و خۆیانی پێوە پەیوەست بکەن. ئەمەش یارمەتی دایکەکە دەدا بۆ ئەوەی هەستی خۆشەویستی و ئاسایش بۆ منداڵەکان دابین بکات. دایک دەتوانێت ڕێنیشاندەری منداڵەکان بێت و ژینگەیەکی هاوڕێیانەیان بۆ دابین بکات کە تێیدا منداڵەکان باشتر و سەرکەوتووتر بن لەوانەی کە هەردوو دایبابیان هەیە و بەڕواڵەت ژیانێکی باشتریان هەیە. دایک لەگەڵ یارمەتییە بەردەوامەکەی، ئەگەر چەند ئاستەنگێک بخاتە بەردەم منداڵەکان تا بەسەریاندا زاڵبن دەتوانێت کەسانێکی سەرکەوتوو بەخێوبکات. ئەم دایکانە هەل بۆ منداڵەکان دەڕەخسێنن بۆ ئەوەی خۆیان بسەلمێنن و متمانەبەخۆبوون دروست بکەن.

**ئامۆژگاری بۆ دایبابی جیابووەوە**

- نەکەی تێڕوانینی منداڵەکەت سەبارەت بە لەکەداربوون جێگەی ببێتەوە تێیدا..
- هەوڵبدە پارێزگاری لە پەیوەندییەکی تەندروست بکەیت لەنێوان منداڵەکان و خزمانی باوانەکەی دیکە.
- وا بکە کە منداڵەکان هەست بکەن کە هەردوولا خۆشیان دەوێن.
- بۆ منداڵەکانی ڕوون بکەوە کە جیابوونەوەی دایباب پەیوەندییان لەگەڵ ئەوان تێک نادات.

## گرنگی یەکەی خێزان لە ئیسلامدا

ئیسلام گرنگی زۆری داوە بە پارێزگاریکردنی خێزان. پێش هەموو شتێک، قورئان ئەوە دووپاتدەکاتەوە کە مرۆڤ بەرزترین و شکۆمەندترین دروستکراوی خوایە، لەلایەن ئەفرێنەرەکەیەوە متمانە پێکراوە تا ببێتە جێگرەوەی ئەو لەسەر زەوی. بۆیە مرۆڤ پێوستی بە ڕاهێنان و ئامادەکاری هەیە بۆ ئەرکی جێنیشینی. بەرێکەوت نییە کە کۆرپەلەی مرۆڤ بە بەراورد لەگەڵ ئاژەڵەکانی دیدا زۆرترین ماوەی پێدەچێت. پەیوەندییەکی تەندروست لە نێوان ژن و مێرد خاڵی دەستپێکردنە لەم «قوتابخانە خێزانییەی پەروەردەکردنە». ئەمەش نابێت لەسەر بناغەی «مامەڵەی بازرگانی»، یان مافە یاساییەکان، یان ئەرکەکان بێت (هەرچەندە یاساکانی خێزان هیچ نەبێ بۆ پارێزگاریکردن گرنگن). پێویستە پەیوەندییەکانی ژن و مێرد لەسەر بناغەی سۆزو بەزەیی بنیات بنرێن. بەبێ ئەم بناغەیە، ئەو دوو ئاواتەی دایباب کە بۆ خێزانێکی سەرکەوتوو ئاسودەو و منداڵی بەباوەڕ لە

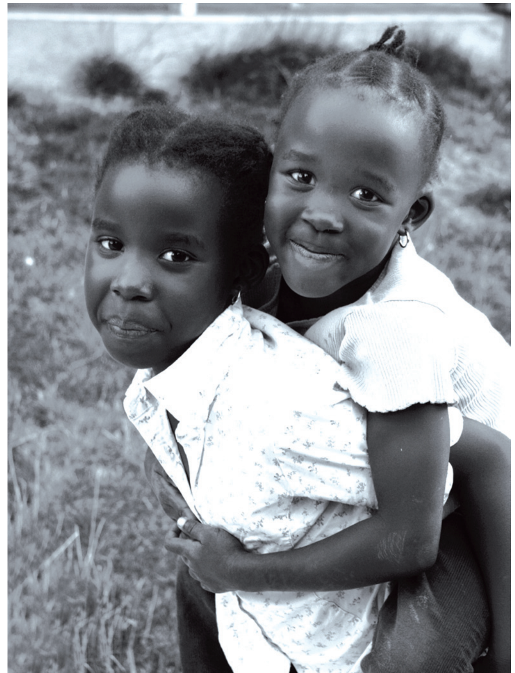
ئایەتەکەدا باسکراوە نایەنەدی. ئەو خێزانانەش کە تەنیان، یان دایبابی سەڵتیان هەیە پێویستە لەگەڵ منداڵەکاندا بە سۆز و بەزەیی بن.

ئایەتەکە دەفەرمووێت: **(والَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ واجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا) (الفرقان ٧٤)** واتە: کەسانێکیش کە دەڵێن: ئەی پەروەردگارمان ببەخشە پێمان لە هاوسەران و نەوەکانمان منداڵەکانمان ئەوەی چاوانی پێ گەش بێ، هۆی دڵخۆشی بێت، هەروەها بمان کە بە پێشەوای پارێزکاران و لەخواترسان.

لە ماوەی گەشتی ژیانماندا، بە قۆناغ و شێوەیەکی زۆر جوان گەشە دەکەین: لە شرِوشۆڵی و لاوازی کۆرپەلەییمانەوە بۆ لووتکەی هێز پاشان گەڕانەوە بۆ بێهێزی پیری وەک (لاوازبوونی زانین و بیرەوەریمان). لەماوەی ئەم پرۆسەیەدا، دایباب لەڕووی دەروونییەوە گەشە دەکەن و یارمەتی منداڵەکانیان و نەوەکانیان و خێزانە گەورەکەیان دەدەن. هەتا تاکەکانیش نەبن بە هاوسەر پێویستبوون بە سۆزێکی تەندروست پڕنابێتەوە. تەنیا لە ڕێگەی هاوسەرگیریی پیرۆزەوەیە کە ژن و پیاو سۆزێکی دەروونی گونجاو ئەزموون دەکەن. قورئان بەم شێوە باسی دەکات:

**(يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا ويَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا ويَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ) (الشورى ٤٩ـ٥٠)**. واتە: بۆ هەرکەسێک بیەوێت کچی پێ دەبەخشێت، بۆ هەرکەسێکیش بییەوێت کوڕی پێ دەبەخشێت، یان کوڕوکچی بەیەکەوە پێ دەبەخشێت، هەرکەسێکیشی بوێت نەزۆکی دەکات، بەراستی خوا زانای دەستەڵاتدارە.

دوای هاوسەرگیریی هۆکارێکی دیکەی گەشەکردن دێتە پێشەوە، حەزکردن لە بوونی



خێزان بۆ مرۆڤەکان پێویستە بۆ ئەوەی هەست بە گەشە دەروونییەکان بکەن. پەروەردگار چ لەڕووی جەستییەوە بێت، یان ڕووەکانی دیکە ئێمەی بە جوانترین شێوە دروستکردووە. شێوە و بەرزی و ڕەنگ و جوڵە و ڕوخسار و دەروون و بواری ڕۆحی و عەقڵیمان بە شێوەیەکی گونجاو دروستکراوە. خوای گەورە نیعمەتی ئەوەشی پێداوین کە خێڵ و کۆمەڵگە و نەتەوەمان هەیە.

**(هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ) (البقرة ١٨٧)**. واتە: ئەوان بۆ ئێوە پۆشاکن، ئێوەش بۆ ئەوان پۆشاکن.

منداڵ و دەستپێکردنی خێزان. لەم قۆناغەدا، لەوانەیە چوار ئەگەر ڕوو بدەن، هەریەکەیان دەرئەنجامی دەروونی خۆیانیان هەیە، یان ئەوەیە بێبەر دەبن و منداڵیان نابێت، یان تەنیا کچیان دەبێت، یان تەنیا کوڕیان دەبێت، یان دەبن بە خاوەنی کچ و کوڕ. هەریەکە لەم دەرئەنجامانە کاریگەری لەسەر دایباب و منداڵەکانیش دەبێت.

**(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيم) (التين: ٤)** واتە: بەراستی مرۆڤمان دروستکرد لە جوانترین شێوەدا.

پاداشتە دەروونییەکە بەردەوام دەبێت و دایباب خۆشی لەوەدا دەبینن کە منداڵەکانیان هاوسەرگیری دەکەن، پاشانیش منداڵی خۆیانیان دەبێت کە دەبن بە (نەوەی ئەوان) و هەستی بەردەوامبوونیان لە داهاتوودا پێ دەدات.

ئێمە هەست دەکەین کە چەند جیاواز دەبێت کاتێک لە خێزانەکەدا یەک منداڵمان دەبێت (کوڕ بێت، یان کچ). واتە هەمان هەست نابێت کاتێک منداڵەکە خوشک و برای دەبێت. بە هەمان شێوەش نابێت کاتێک منداڵەکە پوور و مام و داپیرو باپیری نەبێت.

منداڵان دەوڵەمەند دەبن کە خێزانێکی گەورەیان هەبێت و تا (لە هەردوو لایەنی دایبابییەوە) گەورەتربێت زیاتر دەوڵەمەند دەبێت. کاتێک منداڵەکان پەیوەندییەکی تەندروستیان هەبێت، دەرفەت بۆ گەشەسەندنی دەروونی دەڕەخسێت. ئەمەش لە بار و ڕۆڵی جیاجیادا ڕوو دەدات. بۆ مێینە وەک کچێک، خوشکێک، ژنێک، دایکێک، پوورێک و داپیرێک. هەروەها بۆ نێرینەیەک وەک کوڕێک، برایەک، پیاوێک، باوکێک، مامێک و باپیرێک.

## جارێک خێزان، هەمیشە خێزان

ئەگەر ئێمە سبەینێ بمرین، ئەو کۆمپانیایە، یان دامەزراوەیە کە کاری تێدا دەکەین لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا کەسێک بۆ جێگەکەمان دەدۆزنەوە، بەڵام ئەو خێزانەی کە لە دوامان جێی دێڵین، هەتا کۆتایی ژیانیان هەست بە لەدەستچوونمان دەکەن. ئێمەش لە خێزانەکەماندا خۆمان زیاتر بە کارەکەمانەوە سەرقاڵ دەکەین. ئای چەند هەڵبژاردنێکی ناژیرانەیە!

پۆستێکی ئینتەرنێتی نەناسراوێک

## ئامانجەکانی خێزان بە پێی قورئان

کلتورە باشەکانی خیزان بەهاگەلێک فێری منداڵەکان دەکەن
کە لە قوتابخانە فێریان نابن.

ژیانی خێزان وابەستەیە بە دانانی مەبەستی دروستی خێزانییەوە، ئەوەش هەبوونی منداڵ زیاتر و بەرزترە بەو پێیەی خێزان بەرهەم ناهێنێت تەنیا بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی لە لەناوچوون بپارێزێت. پاراستنی خێزان تەنیا لەبەر خاتری خێزان هیچ مانایەکی نییە، بۆیە دەبێت ئامانجەکانی خێزان زیاتر لە تەنیا خۆپاراستن لەخۆ بگرێت. قورئان دەفەرموێت:

**(يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ واحِدَةٍ وخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا ونِسَاءً واتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ والْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) (النساء: ١)**. واتە: ئەی خەڵکینە خۆتان بپارێزن لە سزای پەروەردگارتان ئەوەی کە دروستی کردوون لە یەک کەسەوە کە ئادەمە هەر لە ئەویش هاوسەرەکەی دروست کردووە، بڵاوی کردۆتەوە لەو دوانە پیاوانی زۆر و ئافرەتانی زۆر، خۆتان بپارێزن لە پچڕاندنی خزمایەتی بەراستی خوا هەمیشە چاودێرە بەسەرتانەوە.

مرۆڤایەتی تەنیا لە یەک ڕۆح دروستکراوە، پاشان لەو ڕۆحەوە هاوسەر و ئینجا لەو ڕۆحەو لە هاوسەرەکەیەوە چەندین ژن و پیاو دروستبوون. هەرچەندە ئایەتەکە بە تاک باسی دەکات، بەڵام هەمان پڕۆسە بە کۆیش باسی لێوەکراوە:

**(واللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْواجًا وجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْواجِكُمْ بَنِينَ وحَفَدَةً ورَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وبِنِعْمَةِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ). (النحل ٧٢)**. واتە: خوا لە ڕەگەزی خۆتان هاوسەری بۆ بەدی هێناون، لە ژن وهاوسەرەکانتان کوڕ و نەوەی بۆ فەراهەم هێناون، ڕزق و ڕۆزی پاک و خۆشی پێداون، ئایا ئەوان هەر بەناحەق و باتڵ باوەڕ دێنن، بە چاکە و نیعمەتەکانی بێ باوەڕ و سپڵەن.

لەم ئایەتەدا باسی بیرۆکەی دانانی مرۆڤ لەسەر زەوی کراوە بۆ ئەوەی ڕۆڵێکی دیاریکراو بگێڕێت:

**(وإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلآئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا ويَسْفِكُ الدِّمَاءَ ونَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ ونُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَآ تَعْلَمُونَ) (البقرة ٣٠)** واتە: بیریان بێنەوە کاتێک کە پەروەدگاری تۆ بە فریشتەکانی وت بەڕاستی جێنشنێک دروست دەکەم لەسەر زەوی، فریشتەکان وتیان: ئایا کەسێکی وای تیا دروست دەکەیت کە خراپە و بەدی پێدا بکات، وەک خوێنی تیا بڕژێ؟ لەکاتێکدا ئێمە بە ستایشکردنت یادت دەکەین و پاک رات دەگرین، خوا فەرمووی: بێگومان ئەوەی من دەیزانم ئێوە نایزانن. **(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ والْإِنْسَ إِلآ لِيَعْبُدُونِ) (الذاريات: ٥٦)** واتە: من جنۆکە و ئادەمیزادم تەنها بۆ ئەوە دروستکردووە کە بەندایەتی من بکەن.

ئایەتەکە پێناسەی ڕۆڵی هەموو مرۆڤایەتی دەکات لەسەر زەوی: کە متمانەپێکراو و جێنیشینە. ڕۆڵی مرۆڤ وەک جێنیشین بریتیە لە بنیاتنانی زەوی و بڵاوکردنەوەی دادپەروەری. هەروەها قورئان دەفەرموێت کە ژیان تاقیکردنەوەیەکە، ئێمەش بۆ خواپەرستی و تەنیا خزمەتکردنی خوا لێرەین:

**(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) (الذاريات: ٥٦)** واتە: من جنۆکە و ئادەمیزادم تەنها بۆ ئەوە دروستکردووە کە بەندایەتی من بکەن.

بەمجۆرە ئامانجەکانی خێزان ئەمانە دەگرێتەوە: بەندایەتییکردن بۆ خوا، جێنشینی، ڕێزگرتن لە نیعمەتەکانی خوا لە ژیاندا، پارێزگاریکردن لە خزمایەتی و پاراستنی مافەکانی یەکتر.

هەروەها خوای گەورە پەیوەندییەکانی نێوان ژن و مێرد لەم ئایەتەدا دیاری دەکات کە جەختکردنەوەیە لە ئارامی و خۆشەویستی و بەزەیی نێوان ئەندامەکانی خێزان:

(ومن **آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (الروم ٢١).** واتە: لە نیشانەکانی ئەو خوایە ئەوەیە (نیشانەکانی خوایە) کە بۆی دروستکردوون لە ڕەگەزی خۆتان هاوسەرانێک بۆ ئەوەی ئارام بگرن لە لایان خۆشەویستی و بەزەیی خستۆتە نێوانتان، بەڕاستی لەوەدا بەڵگە و نیشانەی زۆر هەیە بۆ کەسانێک کە بیردەکەنەوە.

هەرچەندە خۆشەویستی لە نێوان خێزاندا پایەیەکی بەرزی پێدراوە، بەڵام ئەوە بەرزترین خۆشەویستی نییە. سۆز و دادپەروەری و ئاشتی لە بەخشندەییەکانی خودان.

خۆشەویستی خوای گەورە و پێغەمبەرەکەی لە بەرزترین ئاستدا دانراوە:

**(قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ) (التوبة: ٢٤).**

واتە: ئەی محەممەد بڵێ: ئەگەر باوکتان و کوڕەکانتان وبراکانتان و هاوسەرەکانتان و خزم وعەشیرەتتان، ماڵ و دارایییەک، کە بە زەحمەت پەیداتان کردووە، بازرگانییەک کە دەترسن برەوی نەبێت، بێ بازاڕ بێت، خانووبەرەیەک کە پێی رازین خۆشەویستترە لاتان لە خواو پێغەمبەرەکەی و تێکۆشانێک لە ڕێگەکەیدا، ئەوا چاوەڕوان بکەن تا خوا فەرمان و تۆڵەی خۆی دینێت بۆتان، خوا ڕێنوێنی کەسانی سنووربەزێن ناکات.


خۆشەویستی پێغەمبەران
خۆشەویستی دایک
خۆشەویستی خودا
خۆشەویستی باوک
خۆشەویستی خزمان،
دراوسێ و ئەوانیتر
خۆشەویستی خود
خۆشەویستی سامان
خۆشەویستی هێز

بناغەی خۆشەویستی، خۆشەویستییە بۆ خودای بەدیهێنەر. خۆشەویستی بەدیهێنەر لە ڕیزی خۆشەویستیەکاندا بەرزترینە. لەمەشەوە، دایبابت و منداڵەکان وخزمەکانت خۆشدەوێت هەتا تەنانەت ئەگەر خراپیش بن لەگەڵت، چونکە خۆشەویستی تۆ بەستراوە بە خوای گەورەوە، چونکە ئەگەر خراپەش بکەیت نیعمەتەکانی خوا بۆت بەردەوام دەبێت. خۆشەویستی ناو خێزان لە قورئاندا روونکراوەتەوە:

**(يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ واحِدَةٍ وخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا ونِسَاءً واتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ والْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) (النساء: ١).**

واتە: ئەی خەڵکینە خۆتان بپارێزن لە سزای پەروەردگارتان، ئەو دروستی کردوون لە یەک کەسەوە کە ئادەمە هەر لە ئەویش هاوسەرەکەی دروستکردووە بڵاوی کردووەتەوە لەو دووانە پیاوانی زۆر و ئافرەتان، خۆتان بپارێزن لە پچڕاندنی خزمایەتی بەراستی خوا هەمیشە چاودێرە بەسەرتانەوە.

**(وقَضَى رَبُكَ أَلآ تَعْبُدُوا إِلآ إِيَّاهُ وبِالْوالِدَيْنِ إِحْسَانًا) (الإسراء ٢٣).**

واتە: پەروەردگارت بڕیاری داوە کە هیچ شتێک نەپەرستن بێجگە لە ئەو و لەگەڵ دایک وباوکتان چاکە بکەن

لەم تۆڕی خۆشەویستی و چاودێریەدا، دایک لە پێش باوکەوە دێت و دەبێت لە پێشدا ئاگات لە دایکت بێت. کاتێک پیاوێک پرسیاری لە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) کرد، وتی: یارسول الله، من أحق الناس بحسن صحبتي؟، قال: أمك، قال: ثم من؟ قال: أمك، قال: ثم من؟ قال: أمك، قال: ثم من؟ قال: أبوك) بوخاری. واتە: کێ شایستەیە لە پێشدا ئاگام لێیبێت و چاکەی لەگەڵ بکەم؟ پێغەمبەر وەڵامی دایەوە و فەرمووی: «دایکت، دایکت، دایکت، ئینجا باوکت.

بەندەکانی خودای خاوەن بەزەیی، دوو ئاواتیان هەیە بەدەستی بێنن:

ژینگەیەکی خێزانی ئاسودەو گەشەپێدانی سەرکردەی دروست:

**(والَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْواجِنَا وذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ واجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا). (الفرقان: ٧٤)..**

واتە: کەسانێک کە دەڵێن ئەی پەروەردگارمان ببەخشە پێمان لە هاوسەران و نەوەکانمان، منداڵەکانمان، ئەوەی چاوانی پێ گەش بێ و هۆی دڵخۆشی بێت و بمان کە پێشەوای پارێزکاران و لەخواترسان.

دڵخۆشی و حەسانەوە ئامانجی هەر یەکێکە لە خێزان وەک دایباب، داپیرە و باپیرە، منداڵ و نەوەکان. دووەم ئامانجیش بەرهەمهێنانی سەرکردەیەکی باشە. ئەمەش دەتوانرێت لەڕێگەی فێرکردنی متمانە و خواپەرستی و بنیاتنانی زەویی و خۆشەویستی خواو پێغەمبەرەکەیەوە بەدەستبهێنرێت. گوێنەدان بەم بنەما گرنگانە، خێزان لە ئاسودەییەکەی دووردەخاتەوە. خۆشیی پەروەردەکردن لەوەدایە کە منداڵەکانت ببینیت بە باشی ڕەفتار دەکەن کە ئەمەش لەگەڵ ئەرکەکەیان لەسەر زەویدا کۆکە.

دەی لەم چەمکانە تێبگەو بۆیان بژی، کەی منداڵەکان پێگەیشتن بۆیان شیبکەوە. ئەمە ڕێگەی چاندنی تۆوی چاکەیە لە دڵ و مێشکی منداڵەکەتدا. تەنانەت ئەگەر منداڵ گەورەش بێت و خودای لە بیربچێت، ڕۆژێک دێ تۆوی باوەڕەکەی چەکەرە

بکات و بەروبوومی هەبێت، لە ڕاستیدا پێویستە خاوێنی باوەڕ لەگەڵ شیری خاوێنی دایکدا بدرێت بە کۆرپە، بناغە بۆ کەسایەتیەکی باش دروست بکە، هەر لەسەرەتاوە ئەولەویەتی منداڵەکەت بە ڕێکی دابنێ.

ئەم بناغە ڕاست و بەهێزانە بەرگری منداڵ دژ بە هەڵخەڵەتاندنەکانی دەوروبەرمان بەهێز دەکات. ئێمە ناتوانین بە تەنیا لە دەرەوە بۆ پاراستنی کۆمەڵگە چاودێر بین. سیستمی بەهاکانی ناوەوەی منداڵ، هەستی ڕێزگرتن و توانای دەست بەسەرخۆداگرتن لە میکانیزمە هەرە کاریگەرەکانن بۆ پاراستنی کۆمەڵگە. پێویستە دایباب یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بۆ ئەوەی سوود لە پەیامە ئاسمانییەکان وەربگرن بەوەی کە هەر لە سەرەتای تەمەنیانەوە جەخت لە باوەڕو، ڕاستگۆیی و سۆز بکرێتەوە.

## چ شتێک لە خێزانی موسڵماندا بە هەڵە ڕۆیشتووە؟

بەهاکانی خێزان بە دەیان ساڵە ڕوو لە کەمبوونەوەن. بەرزبوونەوەی ڕێژەی جیابوونەوە، خێزانی دایبابی سەڵت، ئەو جوتانەی کە هاوسەرگیرییان نەکردووە، منداڵی ناشەرعی و هەژاری و هەستنەکردن بە ئارامی کاریگەری لەسەر دایباب و منداڵیش هەبووە. یەکەی خێزانی موسڵمانیش بەداخەوە کە لەم پەرەسەندنانە بە دوور نەبووە، بەدەست کێشە و کەموکورتی خۆیانەوە ناڵاندوویانە. خێزانی موسڵمان بۆ سەرکەوتن و سەقامگیربوون پێویستە نەخشەیەکی هەبێت. وەڵامیش بۆ هۆکاری کەمبوونەوەی بەهاکان ئاڵۆزە، بەڵام بەشێکی بەهۆی کەمتەرخەمی ئوممەتەکە خۆیەوە بووە. خراپبوونی باری ئابووری، سیستمی خوێندنی ناتەواو و پەراوێزخستنی باوەڕی ڕاستەقینە، ئەمانە هەموویان هۆکارن کە کاریگەری پێچەوانەوەیان لەسەر یەکەی خێزانی موسڵمان هەبووە.

قورئان داوا لە موسڵمانان دەکات کە بخوێننەوە، ژیربن، بیربکەنەوە و هەوڵدەن تێبگەن. ئایا بۆچی موسڵمانان بەرزترین ئاستی نەخوێندەواریان تێدایە و نغرۆی فاڵگرتنەوە بوون؟ موسڵمانەکان لە ماوەی چەند سەدەی ڕابردوودا بەزیون، کۆمەڵکوژ کراون و سووکایەتیان پێکراوە. لەوەش زیاتر، خاکەکەیان، سامانەکەیان و هیواکانیان لێ دزراوەو پەرەیان بە بۆچونێکی جیهانی نارێک و کەلتوورێکی پیس و هەستکردن بە متمانەبەخۆبوونێکی لاواز داوە. زۆربەی کەسایەتی خۆیانیان لەدەست داوە و پارە و دەستەڵاتیان داوە بەسەر ئەخلاق و چاکەی گشتی دا. تەمبەڵی و چاوچنۆکی پێش ئاسایش و بەرژەوەندی گشتی کەوتوون. ئوممەت تووشی گەندەڵی و نەخۆشی و هەژاری و برسێتی بوون.





بەبێ بیرکردنەوە، دواکەوتنی دەستکەوتی ماددی و چێژی جەستەیی و دایباب و منداڵی نارۆحانی و نائەخلاقی بەرهەم هاتوون. خێزان ـ کە بەردی بناغەی کۆمەڵگەیە ـ ئەمیش دەستی بە دارمان کردووە. لەجیاتی پەروەردەکردنی هاوڵاتی سوودبەخش کە ئازا، داهێنەر، متمانەبەخۆبوو و بەرپرسیار بێت، خێزانە موسڵمانەکان دەستیانکردووە بە بەرهەمهێنانی منداڵی بەناز و فیز و خۆپەرست. ئەم منداڵانە زیاتر وەرگرن نەک بەخشەر، زیاتر خۆیان کردووەتە چەقی بایەخپێدان لەوەی ئەندامی ئاگادارو خزمەتگوزاری کۆمەڵگە بن، بەفیرۆدەرو زیانبەخشن لەوەی کە یارمەتیدەر بن.

زۆر دایبابی موسڵمان هەن بەدەست نەخوێندەواری، نەزانی و بێباکیەوە دەناڵێنن. زۆر منداڵی موسڵمان بێباکن لە هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی زانست و کارامەییەکان. هەندێک کۆمەڵگەی موسڵمان بەدەست حکومەتی زۆردار و داپڵۆسێنەرەوە دەناڵێنن. زۆربەی موسڵمانان ڕووبەڕووی ئەم کێشانەی خوارەوە بوونەتەوە:

- ئازادییەکی سنووردار بۆ بیرکردنەوە، ئەمەش بەهۆی سەپاندن و تەڵقینکاری.
- ئازادییەکی سنووردار بۆ پرسیارکردن، داواکردن و قسەکردن.
- ئازادییەکی سنووردار بۆ بازرگانیکردن و گەشەسەندن لەبەر گەندەڵی و خراپ بەڕێوەبردن.
- ئازادییەکی سنووردار بۆ ژنان، لەبەر نەزانین و پیاوسالاری.
- ئازادییەکی سنووردار بۆ هاوڵاتیان تا سەرکردەکانی خۆیان هەڵبژێرن لەبەر داپڵۆسین و زۆرداری.

موسڵمانان ناتوانن لە ماوەی شەو و ڕۆژێکدا بەسەر ئەم هەموو هۆکارانەدا زاڵ ببن. لەگەڵ ئەوەشدا، هەر دەتوانن بە شتێک دەستپێبکەن کە لەدەستی خۆیاندایە، ئەویش پەروەردەکردنی باشە. بۆ بەخێوکردنی منداڵی چاک و سەرکەوتوو کە لە کۆتاییدا هاوڵاتییەکی باشی لێ دەرچێت، پێویستە موسڵمانان شێوازی پەروەردەکردنی داپڵۆسێنەر و دیکتاتۆری کە ئێستا لە وڵاتەکانیاندا باوە بیگۆڕن و چاکسازییەکی جیددی لە کرداری پەروەردەکردنیاندا بکەن.

## گەشەسەندنی منداڵ و سیستمی پەروەردەیەکی دروست

هەوڵێکی چاکسازی زۆر جیددی هەبووە بۆ جڵەوگیری ئەو ڕەوشەی کە جیهانی ئیسلامی تێکەوتووە، لەمبارەیەوە زۆر پلان خراونەتەکار. هەرچەندە، پەروەردەکردنی منداڵ، کە ڕەهەندێکی زۆر گرنگە، لە بەرنامەکانی چاکسازیدا بزرە. زانا گەورەکان چەندین بنەمایان باسکردووە (وەک ئاییناسی، زانستی فەلسەفە، کۆمەڵناسی و ئابووری)، بەشدارییەکی زۆریان کردووە لە پێچەوانەکردنەوەی ئەو دارمانەی کە تووشی ئوممەت بووە و هەوڵی باشکردنیان داوە. هەرچەندە ئەو نەخۆشییەی کە ڕێگە لە دەرکەوتنی نەتەوەیەکی باش دەگرێت چارەسەر نەکراوە. توانا و هێزی زۆری تاک و کۆمەڵگەی موسڵمان بە باشی بەکارنەهێنراوە. بۆشایی نێوان موسڵمانان و نا موسڵمانان، لە داهێنان و ئەداو دەستکەوتدا (لەڕووی زانست و تەکنۆلۆجیاوە) دەیان ساڵە ڕوو لە فراوانبوونە. ئەرکی زانایان و پەروەردەکاران بریتیە لە دۆزینەوەی ڕەهەندە بزرەکان و پەرەپێدانی چارەسەر. کارێکی باش دەکەن ئەگەر بابەتگەلی پەروەردەکردنی منداڵ، گەشەسەندنی منداڵ و خوێندنی منداڵان تاقیبکەنەوە. دەبێ ئەوان لەماڵەوە دەست بە پەروەردەکردن بکەن تا دەروون و عەقڵی منداڵ نەبێتە تەوەری بایەخپێدانی دایک و باوکان و ڕیفۆرمخوازەکان، ئەوا جیهانی ئیسلام بە بەردەوامی بەرەو خراپتر دەڕوات و بە دەست پووکانەوە و دواکەوتوویەوە دەناڵێنێت.




له ڕووی مێژووییەوە، ڕیفۆرمخوازەکانی پێشوو گرنگیان بە سرووتە ئایینییەکان و بوارە یاسایی و سیاسیەکان داوە، لە بەرانبەرەوە چەندین ڕیفۆڕمخوازی موسڵمانی عەلمانی بەڕێڕەوێکی دیکەدا ڕۆشتن و گرنگیان بە لاساییکردنەوەی داگیرکارە ڕۆژئاواییەکانی پێشوو داوە. بەڵێنی بۆش و هیوای وایان بە خەڵک داوە کە هەرگیز جێبەجێ نەبوون. زۆر ڕیفۆرمخوازی ئایینی کە پڕبوون لە هەست و سۆز پێشنیازی چارەسەری ناگشتگیریان کردووە کە لەسەر بناغەی لاساییکردنەوەی سەردەمی ئاڵتوونیی ئیسلام بنیات نراون. لە بەخێوکردنی منداڵدا گرنگی ڕاستەقینە نەدراوە بە ڕۆڵ و بەرپرسیارێتی ئافرەت (ژنان، یان دایکان). زانایییەکی هەمەلایەنەو ئەدەبیات لە بارەی گەشەسەندنی منداڵ، خوێندنی منداڵ و پەروەردەکردن نەبووە. خەڵک بەگشتی، بەپیرەوەچوونێکی مات و بێدەنگی بەرانبەر بانگەوازی ڕاستەقینەی ڕیفۆرمخوازان هەبووە، جا چ ئایینییە تەقلیدیەکان بێت، یان مۆدیرنە عەلمانییەکان. زۆربەی موسڵمانان زیاتر بەرپەرچدەرەوە بوون لەوەی کە چالاک بن. کاری نەخشە بۆ دارێژراو بۆ وەگەڕخستنی ڕێگە جیاجیاکان نەبووە کە لە ئەنجامی تێگەیشتن و شیکارکردنی کێشەکانەوە سەریانهەڵدا بێت. ڕیفۆرمخوازەکان بە باشی باسی یاسا ئاسمانییەکان و زانستە سروشتی و کۆمەڵایەتی و مرۆڤایەتیەکانیان نەکردووە.



دەبێ موسڵمانان دەرک بە گرنگی بەخێوکردنی منداڵ و کاریگەرییە درێژخایەنەکان بکەن. هاوەڵە سەرکردەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) کەسانی پێگەیشتوو بوون کە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) قسەی لەگەڵ دەکردن. کەسایەتیە بنەڕەتیەکەیان لە منداڵیەوە پێشوەختە دروست بووبوون، ئەوان وەکو کەسانی ئازادو بوێر بەخێوکرابوون و هەرگیز لەلایەن زۆردارێکەوە نەچەوسێنرابوونەوە. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئاماژەی بە گرنگی بنیاتنانی کەسایەتی منداڵ داوە و دەفەرموێت: ((خيارکم في الجاهلية خيارکم في الإسلام إذا فقهوا)) واتە: باشترینتان پێش ئیسلام باشترینتانە لە ئیسلامدا ئەگەر لە ئیسلام تێبگەن.

تایبەتمەندیە بنەڕەتییەکانی هەر کەسێک لە منداڵییەوە دادەمەزرێن، چ لە کاتی پێش ئیسلامدا بێت، یان پاش ئیسلام، دەتوانرێت دواتر بیروباوەڕ و کارامەییەکان فێری منداڵ بکرێن.

کاتێک پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەستیکرد بە پەیامەکەی تەمەنی ٤٠ ساڵ بوو، ئەبوبەکر ٣٧ و عوسمان ٣٠ و عومەر ٢٦ و عەلی ٨ ساڵ بوون، خەدیجەی خێزانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ٥٥ ساڵ بوو، ئامانج و بەها بنەڕەتیەکان لەلایەن قورئانەوە دانراون، لەکاتێکدا یەکەمین هەنگاو بۆ وەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە. بەرپرسیارێتی دایبابانە، پێویستە دایباب لە بنیاتنانی کەسایەتیدا هەر زوو دەستپێشخەری بکەن، بە بەکارهێنانی ڕێگای دەروونناسی، مامەڵەکردن و پەروەردەکردن. هەرچەندە بەها و پێداویستیە بنەڕەتیەکانی مرۆڤ ناگۆڕێن، بەڵام پێویستیە تەکنیکەکانی دایبابێتی باش لێکبدرێنەوەو پەرەیان پێ بدەین و تازەیان بکەینەوە.

دەرککردن بە گرنگی پەروەردەکردنی باش بە زۆری کە پلەوپایەی نەتەوەکان بەهۆی ئەوە دیاریدەکرێت کە ئەوەیە ئێمە چۆن منداڵ بەخێو دەکەین، چەندین کۆرس لەسەرتاسەری جیهاندا بۆ پیادەکردنی کارامەییەکانی پەروەردەکردن و هێنانی ئەم بابەتە بۆ گۆڕەپانی گشتی پەرەی پێدراوە. لەدەستدانی ئەم بوارە کەمە سەرەنجام

باجەکەی زۆر گەورە دەبێت کە هیچ نەتەوەیەک ناتوانێت بەرگەی زیانی وا گەورە بگرێت. دەتوانرێت بە پێدانی کۆرسی پەروەردەکردن بۆ دایبابەکان، یان ئەوانەی کە دەبن بە دایباب سوودی زۆر ببینرێت. ئەنجامدانی چالاکی کۆمەڵایەتی بۆ بەرزکردنەوەی بەئاگاییبوون لە بەخێوکردنی منداڵ زۆر بەسوود دەبێت. دروستکردنی وەزارەتێکی حکومی تایبەت، یان دامەزراوێکی تایبەتمەند بۆ پەروەردەی بنیاتنەرانە لە وڵاتە جۆراوجۆرەکاندا خزمەتێکی گەورە دەبێت بە مرۆڤایەتی.

## تێڕوانینێکی وردتر بۆ پێویستبوون بە سیستمێکی پەروەردەیی باش
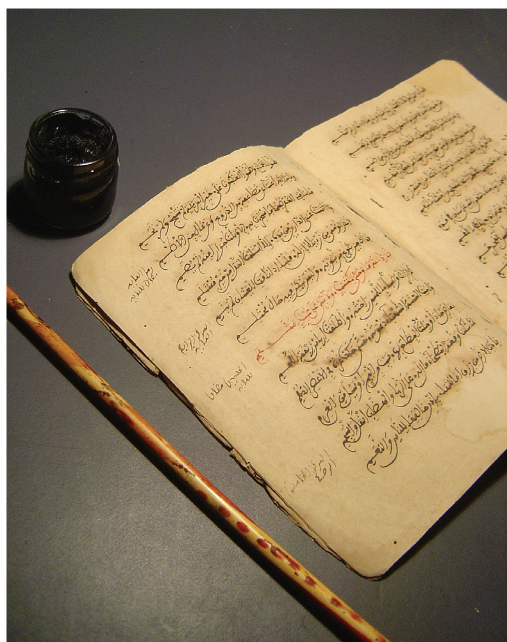
ئەگەر ئێمە بمانەوێت ڕیفۆرم لە پەروەردەی منداڵەکانماندا بکەین، پێویستە زۆر بەباشی چاوێک بە سیستمی پەروەردە لە وڵاتە موسڵمانەکاندا بخشێنینەوە. هەندێک قوتابخانەی موسڵمانانی ئەمڕۆ ڕەخنەی ئەوەیان لێ دەگیرێت کە لەڕووی سروشتی منداڵەوە تێگەیشتنیان نییە، بۆنموونە، ڕەنگە ئەوان یاریەکانی منداڵ بە خراپ دابنێن. بەرنامەکەیان لەسەر بناغەی قۆناغەکانی گەشەسەندنی منداڵ دانەنراوە، بۆیە ئیلزامی و وشک و ڕەقن. زۆر پرس لە ئامادەیی سروشتی منداڵیان و بۆ وەرزش و یاریکردن فەرامۆش کردووە، لەجێگەی ئەوە، پشتیان بە دووبارەکردنەوە و لەبەرکردن بەستووە.

لە ڕووی مێژووییەوە، لە جیهانی موسڵماناندا دوو جۆر قوتابخانە هەبووە. یەکەمیان جۆرێکی تایبەت و باش و ڕێکوپێک بووە بۆ پەروەردەکردنی منداڵانی کەسانی دەستەبژێر وەک دەستەڵاتداران و دەوڵەمەندەکان، ئەم منداڵانە لە جێگەی تایبەتی و لەلایەن مامۆستایانی لێهاتوو و خەمخۆرەوە فێردەکران کە پێیان دەگوترا (موئەدیب). ئەم مامۆستا/ فێرکارانە بۆ ئەوە دروستکرابوون تا منداڵەکان ئامادە بکەن بۆ سەرکردایەتی و ببن بە باشترین سەرکردە. دەستەڵاتدارانی وەک موعاویەی کوڕی ئەبوسوفیان، عەبدولمەلیکی کوڕی مەروان، حەجاجی سەقەفی، هارون ڕەشید و چەندینی دیکە مامۆستای گەورەیان هەبووە. ئەم مامۆستایانە پێداویستیەکانی پەروەردەکردنی منداڵیان بۆ دابینکرابوو، بەپێی بنەماکانی ئایین، کەلتوور، ئەدەب، هەروەها هەندێک کارامەیی و کرداری دیاریکراو. یەکێک لە زیانەکانی سیستمی یەک مامۆستا بۆ یەک خوێندکار ئەوەیە کە منداڵەکە بێبەش دەبێت لە سوودەکانی فێربوون لە ناو گرووپێکی خوێندکاردا. ئەمەش جیاوازیەکی بەرچاوی هەیە لەگەڵ سیستمی دووەم کە حوجرەیە و تەنیا بەشێک لە قورئان و ژمێرارییە بنەڕەتیەکانی تێدا دەوترایەوە. مامۆستاو پێداویستیەکان بەپێی پێویست نەبوون. مامۆستاکان ئازاری جەستەییان وەک هۆکارێک بۆ ڕێکخستنی خوێندکاران بەکاردەهێنا، یاریکردنیان لە منداڵان قەدەغە دەکرد، لەبەرکردنیان وەک ڕێگایەکی بنەڕەتی فێرکردن بەکاردەهێنا. تەنانەت لەڕۆژگاری ئەمڕۆشدا تاڕادەیەکی زۆر ئەم سیستمە دووفاقیە مێژووییە لە پەروەردەکردن لە هەندێک وڵاتی موسڵماناندا هەر هەیە. دایبابە دەوڵەمەندەکان منداڵەکانیان بۆ قوتابخانە تایبەتەکان دەنێرن چ لە وڵاتەکانی خۆیان، یان لە دەرەوە بێ، هەژارەکانیش منداڵەکانیان بۆ قوتابخانە گشتیە کەموکوڕدارەکان دەنێرن. قوتابخانە تایبەتەکان سەرچاوەی داراییان هەیە بۆ دامەزراندنی مامۆستای لێهاتوو و جێبەجێکردنی پرۆگرامە تایبەت و بیانییەکان، لەپاڵ دابینکردنی خزمەتگوزاری زۆر باش وەک تاقیگە، ئامرازە یارمەتیدەرە بینراوەکان،

کۆمپیوتەر و گۆڕەپانی یاری کە ئەمانە لە قوتابخانە گشتییەکاندا نین. بەداخەوە کە ئەم قوتابخانە تایبەتە گرانبەهایانە لە وڵاتانی ئیسلامیدا خوێندکار بە دیدێکی نەرێنی لە کەلتوور و پاشماوە و ئایینی خۆیان بەرهەم دەهێنن.

لە ڕاپرسیەکدا کە لەلایەن واشنتۆن پۆست و زانکۆی هارڤاردەوە ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە کە ئەولەویەتی زۆرێ لە ژن و پیاوەکان ئەمانەن: "ڕووبەڕووبوونەوەی فشارە دەروونی و ئابووریەکان، بەهێزکردنی پەیوەندییە خێزانییەکان، مامەڵەکردنی کاریگەرانە لەگەڵ منداڵەکاندا، دایکەکان حەز دەکەن کە کاتی زیاتر لە ماڵەوە لەگەڵ منداڵەکانیان بەسەر ببەن". وادیارە کە پەروەردەکردنی باش لە کارە هەرە لە پێشینەکانە.

گۆڤاری الأسرة، ٢٠٠٥



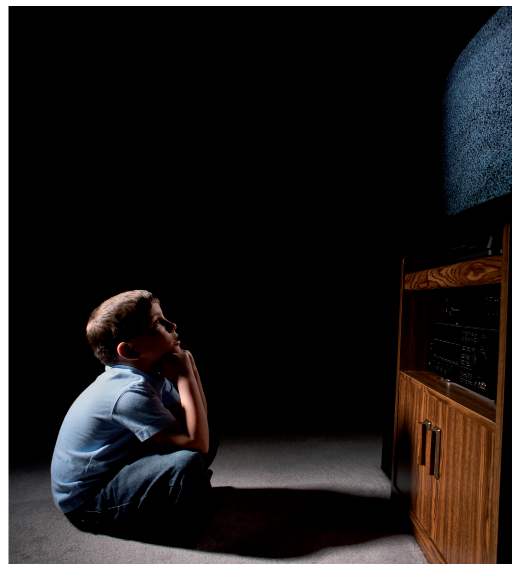
لە کەمخوێندن منداڵ قوربانی ڕاستەقینەیە. لەدەستدانی ئەم دەرفەتە بچووکە بۆ بەخێوکردن و پەروەردەکردنی زۆربەی ئەندامانی نەتەوە لە پاش ئەوەی عەقڵ و دڵی تاکەکان دەقیان پێوەگرت ئەستەمە ڕاستبکرێتەوە. ئەگەر ئێمە دەمانەوێت ئوممەت بژێینینەوە، پێویستە ڕێگای بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵمان و سیستمی خوێندنمان بگۆڕین. لەبەر ئەمە، پێویستیەکی هەرە گەورە بۆ گرنگیدان بە سەرەتاکانی منداڵی لە ئارادایە. بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بین، دەبێ بە مامۆستایان و دایبابەکان دەست پێ بکەین. گومان نییە کە ئەوان مامۆستای ڕۆح و پەرەپێدانی کەسایەتین.

هاوکات دەبێ ئەوە بوترێت کە ئەمڕۆ مۆدێلێکی پەروەردەی باش و هاوسەنگ نە لە وڵاتانی موسڵمان و نە لە ڕۆژئاواشدا نییە. هەر کۆمەڵگەیەک بەجیا بەدوای گۆڕانکاری کۆمەڵایەتیدا دەگەڕێن، پێویستە بزانرێت کە پەروەردەکردن گرنگترین هۆکارە بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەریی، لەلایەنی ئەخلاقی و ڕۆحی و ماددییشەوە. پێش هەموو شتێک پێویستە ئێمە چاکسازی لە چەمک و کردارەرەکانماندا بۆ پەروەردەکردن بکەین. پێویستە پەیرەوی پەروەردەکردن عەقڵ و دڵیش بگرێتەوە. عەقڵ پێویستی بە بیرکردنەوە لە لۆجیک و ستراتیج هەیە. دڵ پێویستی بە هەست، خۆشەویستی، سەلیقە و لێکدانەوە هەیە. پەروەردەکردنی بنیاتنەرانە پێوستی بە زانیاری زانستی و جێدەستی هونەری هەیە.

پرۆسەی بنیاتنانی شارستانی پێویستی بە چەندین دامەزراوە هەیە، کە پێویستە لەلایەن کەسانێکی ڕاستگۆ، داهێنەر، کاریگەر و پشت پێبەستراوەوە بەڕێوە ببرێن و لە ژینگەیەکی ڕاوێژکاریدا کار بکەن. بەخێوکردنی تاکی بەهێز لە ڕووی عەقڵ و جەستە و ڕۆح و کەسایەتیەوە بە باشترین شێوە لەلایەن خێزانەوە دەبێت، بە تایبەت دایباب. ئەم ئەرکە نابێت بۆ قوتابخانە و

میدیا و حکومەت جێبهێڵرێت، هەرچەندە ئەمانە دەتوانن زۆر یارمەتیدەر بن، بەڵام هیچ لایەنێک ناتوانێت لە دایباب باشتر، یان سروشتی تر گرنگی بە بەرژەوەندییەکانی منداڵ بدات. خۆنەویستی و سۆزێکی گەورە لە دەروونی دایبابدا هەیە، هەموو کەسێک هیواخوازە لەم جیهانەدا باشترین کەس بێت، تەنیا دایباب هیوادارن منداڵەکانیان لە خۆیان باشتر بن.

قەناعەت بکەن، دایباب دڵسۆزانە قوربانی دەدەن و هەرچی پێویست بێت بۆ بەخێوکردنی منداڵەکان بە باشترین شێوە دەیکەن. کاتێک یەکێک لەسەر باشترین بەرژەوەندیەکانی منداڵ لەگەڵ دایباب قسە دەکەن، ئەوانیش گوێدەگرن. تەنیا ئەوەندەیان بەسە کە چۆن چۆنی درک بەوە بکەن. هۆشیارکردنەوەی دایباب لە بەرپرسیارییان خاڵێکی سەرەتایە. پەروەردەکردن ئەرکێکە بە درێژایی تەمەنە، نەک تەنیا بۆ پێنج ساڵ بێت، هەرچەندە لەوانەیە ئەمە گرنگترین ماوە بێت. لەم تەمەنەی سەرەتادا، دایباب یاریکەری سەرەکین، هەرچەندە لە دوایشدا توانایان هەیە ڕۆڵێکی کاریگەر بگێڕن لە دروستکردنی کەسایەتی و شێوازی ژیانی منداڵەکان، ئەگەر بزانن کە چۆن بە ڕاستی ڕێبەرایەتیان بکەن.



## یەکەی خێزان لە ئەمریکادا

سکپڕبوونی مێردمنداڵەکان و ڕێژەی لەدایکبوون لە ئەمریکادا لە ساڵەکانی (١٩٩٠) ەکانەوە بەشێوەیەکی بەرچاو کەمیکردووە، سکپڕبوونی مێردمنداڵ بەڕێژەی ٥١٪ کەمی کردووە و ڕێژەی لەدایکبوونیش ٥٧٪ کەمی کردووە (کۆنفرانسی نەتەوەیی یاسادانەران ٢٠١٥). سەرەڕای ئەمەش هێشتا ئەم دیاردانە لە وڵاتە پیشەسازیەکاندا زۆرترین ڕێژە تۆماردەکەن. نزیکەی یەک کچ لە هەر چوار کچێک لە پێش تەمەنی ٢٠ ساڵیەوە سکپڕ دەبێت، لانی کەم بۆ یەکجاریش بێت. زۆربەی ئەمریکییەکان پلانی کۆتایی هەفتەکانیان باشتر دادەنێن وەک پلان دانێن بۆ خێزانەکانیان. (هیلاری کلینتۆن) وەزیری پێشووی دەرەوەی ئەمریکا لە کتێبەکەیدا بە ناونیشانی «پێویستت بە گوندێکە بۆ بەخێوکردنی منداڵێک» لە ساڵی (١٩٩٦) دا، دەڵێت: ڕێژەی منداڵی ناشەرعی لە ٥٪ ەوە لە ساڵی ١٩٦٠ ەوە بەرز بووەتەوە بۆ ٢٥٪ لە ساڵی ١٩٩٦دا. بەپێی ناوەندی سەرژمێری ئەمریکا، ئەم ڕێژەیە بووە بە ٤٠,٦٪ لە ساڵی ٢٠١٤ دا. ٢١٪ منداڵ لەخوار تەمەنی ١٨ ساڵەوە لەژێر هێڵی هەژاریەوە دەژین (ناوەندی سەرژمێری ئەمریکا٢٠١٤). زۆرترین ڕێژەی کوشتنی مێردمنداڵ لە ئەمریکادایە بە بەراورد بە وڵاتانی دیکەی ڕۆژئاوا. هەروەها لە ڕێژەی کوژرانی گەنج لە نێوان تەمەنی ٠ـ ١٩ ساڵدا پلەی حەوتەمی وەرگرتووە لە جیهاندا کە ٣٠٠٠ حاڵەتی کوشتن دەکات لە ساڵی ٢٠١٢دا (یونسێف، ٢٠١٢).

بەپێی CDC، لەساڵی ٢٠١٣ دا خۆکوشتن دووەم هۆکاری سەرەکی مردنی ئەو کەسانە بووە کە تەمەنیان لە نێوان ١٥ بۆ ٢٤ ساڵدایە (٤,٨٧٨ حاڵەت) سێیەم هۆکاریشە بۆ مردن لە نێو ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان ١٠ ـ ١٤ ساڵە (٣٨٦ مردن). لەو (١٦٥٩) حاڵەتی

خۆکوشتنەی لەنێو ئەو کەسانەی تەمەنیان ١٥ ـ ١٩ ساڵە لە ساڵی ٢٠١٢ دا، ٤٠٪یان بەهۆی چەکەوە بووە. لە ئەمریکادا بەرزترین ڕێژەی خاوەنداری چەک هەیە لە هەموو جیهاندا ـ بەڕێژەی ٨٨ چەک بۆ ١٠٠ کەس (گاردیان، ٢٠١٢). لە ساڵی ٢٠١١ دا ٥٪ی خوێندکارانی ئامادەیی لە نێو قوتابخانەکاندا چەکیان پێ بوو (NASP). ئەمریکا بەڕێژەیەکی زۆر لەپێش هەموو وڵاتە گەشەسەندووەکاندایە بۆ ئەو حاڵەتانەی کوشتن کە بەهۆی ژمارەی چەک بەپێی سەر خێزانەوە ڕوودەدات (واشنتۆن پۆست ٢٠١٢). چەندین مەسەلەی نێگەتیڤی تر هەن، کە منداڵەکان بە دەوڵەمەند و هەژارەوە دەناڵێنن بەدەست خراپ بەکارهێنان و گوێ پێنەدان و کێشە لە ڕووی سۆزەوە. قەڵەوی لە ماوەی ٣٠ ساڵی ڕابردوودا دوو هێندە زیادی کردووە لە نێو منداڵان و چوارهێندە بووە لە نێو تازەپێگەیشتوواندا. لە ساڵی ٢٠١٢ دا، لەهەر سێ منداڵ منداڵێک، یان کێشی زیاد لە پێویست، یان قەڵەو بووە (CDC).

٩٩٪ی ماڵەکان لە ئەمریکادا تەلەفزیۆنیان هەیە و زیاد لە نیوەشیان تەلەفزیۆنیان لە ژووری نوستندا هەیە. دوای نوستن، سەیرکردنی تەلەفزیۆن باوترین چالاکی منداڵانە. منداڵانی ئەمریکا بە تێکڕا ڕۆژانە ٤ سەعات سەیری تەلەفزیۆن ئەکەن، کە دەکاتە ٢٨ سەعات لەهەفتەیەکدا، ئەوەش لەوکاتە زیاترە کە لە قوتابخانە بەسەری دەبەن. بۆ نموونە منداڵێکی ئەمریکی زیاد لە ٢٠٠,٠٠٠ کردەوەی توندوتیژی دەبینێت کە تێیدا ١٦,٠٠٠ کردەوەی کوشتن لە خۆدەگرێت، هەموو ئەمانە پێش تەمەنی ١٨ ساڵیە، بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان لە ماوەی یەک سەعاتدا زیاد لە ٨١٢ کردەوەی توندوتیژی نیشان دەدەن، بە نامە منداڵانەکان، بە تایبەت فیلم کارتۆنەکان لە هەر سەعاتێکدا ٢٠ کردەوەی توندوتیژی نیشان دەدەن (ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ منداڵان و گەنجان). فیلم و یاریە ڤیدیۆیەکان و مۆسیقا و ئینتەرنێت هەموویان بەشێکی زۆر کردەوەی توندوتیژیان تێدایە، بەتایبەت توندوتیژی گەنجان. چەندین لێکۆڵینەوە دەریانخستووە کە دەرئەنجامی سەرەکیترین توندوتیژی میدیایی بریتیە لە توندڕەوی و هەستنەکردن و ترس. چەندین لێکۆڵینەوەش دەریانخستووە کە پەیوەندییەکی توند هەیە لە نێوان زۆر سەیرکردنی شاشەکان و ئاست نزمی لە قوتابخانە و کێشەی بێئاگابوون و جووڵەی زیاد لە پێویست. ڕاپرسیەکی نەتەوەیی لە ساڵی ٢٠٠٨ ـ ٢٠٠٩ کە لەلایەن دامەزراوەی خێزانی قەیسەرەوە ئەنجامدراوە ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە نێوان ٨ ـ ١٨ ساڵایە بە تێکڕا ٧ سەعات و ٣٨ خولەک لە ڕۆژێکدا شێوازە جیاجیاکانی ڕاگەیاندن بەکاردەهێنن، چونکە زیاد لە یەک شێوازی میدیا لە یەککاتدا بەکاردەهێنن، بۆیە بە تێکڕا ١٠ سەعات و ٤٥ خولەک بەرهەمە میدیایەکان بەکاردەهێنن.

بۆچی منداڵێک کە سەیری قەیرانی (وەتەرگەیت)ی ساڵی ١٩٧٢ی نیکسۆن دەکات، بیردەکاتەوە کە شکاندنی ئۆفیسەکانی حزبی دیموکرات هەڵەیە، لە کاتێکدا شەوانە چەندین تێکشکاندنی وای لەسەر تەلەفزیۆن بینیوە و بە کارێکی پاڵەوانانەی دەزانێت؟ منداڵان کاتێک ڕۆژانە چەندین تاوان دەبینن وردە وردە ناهەستیار دەبن، ئیتر ئەوە دەبێتە بەشێکی ئاسایی لە ژیانیان.

دەبێت دایباب ئاگاداری ئەو پەیامە هەڵانە بن کە منداڵەکانیان ڕووبەڕوویان دەبنەوە، دەبێت بیانپارێزن و چالاکانە گوشار بۆ کەمکردنەوەی ئەو هەڵانە دروست بکەن. زۆربەی هەرە زۆری ئەو سەرچاوە ئەمریکیانەی کە بەردەستن

کاریگەری پێویستیان لەسەر پەروەردەکردن نەبووە. بۆیە دەبێت ئێمە بپرسین کە بۆچی، لەگەڵ ئەو هەموو ئامۆژگاری و چەندین ساڵ لە توێژینەوە، پەروەردەکردن هەر واپێدەچێ کە بەرەو خراپتر بڕوات.

لە هۆلیود بە گشتی گرنگیدان لەسەر روخساری دەرەوەیە، لەسەر جەستەیە زیاتر لە زیرەکی و زیاتر لە ئەخلاق و بەهاکان، زیاتر لەسەر جوانییە. پەیکەری ئافرەتی ڕووت لە مەیدانە گشتیەکاندا هەن. پێشبڕکێی جوانی بە گرنگییدان بە جەستەی ئافرەت باوە و دوورن لە ئەخلاق و ڕوحیانەتەوە. ئەمە بەڕادەیەک بە بازرگانی کراوە کە پێشبڕکێی جوانی بۆ سەگ و پشیلەش دەکرێت! بۆچوونی ئیسلام ئەوەیە کە خوا جوانە و حەزی لە جوانییە لە هەموو شتێکدا، بەڵام زۆرترین تیشکی خستووەتە سەر جوانی کەسایەتی و ڕەوشت و بەهاکان.

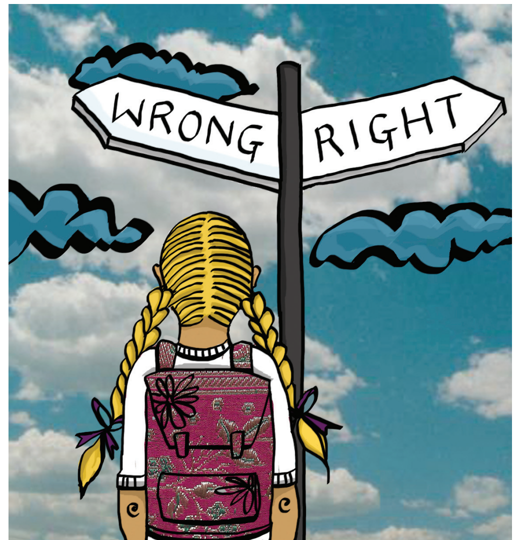
کاتێک باسی کێشە خێزانییەکانی وەک ماددە هۆشبەرەکان و کێشەی سێکسی دەکرێت، ئەوا ئەو ڕێگەیەی کە ئێمە پێناسەی کێشەکەی پێ دەکەین سروشتی چارەسەرەکەمان بۆ دیاری دەکات. ئەگەر ئێمە کێشەکە وەک ئابووری پێناسە بکەین، ئەوە چارەسەرەکەشی هەر ئابووری دەبێت. ئەگەر وەک نەخۆشی کۆمەڵایەتی سەیر بکرێن، چارەسەرەکەش بە شێوەیەکی بنەڕەتی هەر کۆمەڵایەتی دەبێت. ئەگەر وەک کێشەی جەستەیی سەیر بکرێن، ئەوە چارەسەرەکەشی هەر جەستەیی دەبێت. بۆ نموونە، زۆر جار دەگوترێت کە کێشەی ماددە هۆشبەرەکان کێشەی پێدانە نەک داواکردن. ئەمەش بووە بەهۆی وەبەرهێنانێکی زۆری حکومی لە ئامرازەکانی وەک بەلەم و فڕۆکە بۆ وەستاندنی هێنانی ماددە هۆشبەرەکان. جەختکردن لە ڕووە ئابوورییەکەی کێشەکە بوو. لە ڕاستیدا ئەمە کێشەکەی چارەسەر نەکرد و گەورە بازرگانەکان بە بەردەوامی لە ڕێگەی بازرگانییە پیسەکەیانەوە قازانجێکی یەکجار زۆریان کرد. کاتی ئەوە هاتووە کە ئیتر کۆمەڵگە وەک کێشەیەکی ئەخلاقی، ڕۆحی و کۆمەڵایەتی لەم کێشانە بڕوانێت و هەر بەم شێوەیەش چارەسەریان بکات.

## ئەفسانە گشتیەکانی پەروەردەکردن لە ئەمریکادا

ململانێی نێوان ئامانجەکان و ڕێگەکان لە کۆمەڵگەی ئەمریکیدا بووەتە هۆی دروستکردنی پەشێویەکی تەواو لە هزری منداڵاندا. ولیام کیلپاتریک (١٩٩٣) لە کتێبەکەیدا بە ناونیشانی بۆچی جۆنی ناتوانێت ڕاست و ناڕاست لە یەک جیا بکاتەوە ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە دایباب دەیانەوێت منداڵەکەیان ڕاستگۆ، پشت پێبەستراو، دادپەروەر، خۆڕاگر و بەڕێز بن. چی ناهێڵێت دایباب ئەم خەسڵەتانە لە منداڵەکانیاندا پەرە پێ بدەن؟ بەشێک لە وەڵامەکە لە کاریگەری ئەو ئەفسانە بەهێزانەدایە لە بەخێوکردنی منداڵدا. ئێمە لە بەشەکانی دواتردا وردتر سەیری ئەو ئەفسانانە دەکەین، ئەگەرچی لێرەدا کەمێک لەو ئەفسانە باوانە تایبەت بە خێزانی ئەمریکی دانراون، بەڵام (ولیام کیلپاتریک) دێ ڕەخنە لەمانەی خوارەوە دەگرێت:

**أ- لەبەرئەوە کاتێک ئەمریکا دروستبوو بە شێوەیەکی سەرەکی لەسەر بیرۆکەی تاکگەرایی توند دروست بووە، بۆیە دەبێت منداڵەکان بەبێ بوونی دەستەڵات گەورە بکرێن.** پیاوێک چووە دەرەوە بۆ نێو دارستان، خانوویەکی بۆ خۆی دروستکرد، خواردنی بۆ خۆی دەچاند، ئیشێکی بۆ خۆی دامەزراند، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا خۆی و خێزانەکەی لە ئاژەڵە کێوییەکان، دزەکان و حکومەتە بیانییەکان دەپاراست. ئەو لە دەستەڵات هەڵهاتبوو. زیارەتکارە مەسیحیەکانی پێشوو لە بەشی جیاجیاوە هاتبوون وەک ئەو کاتە بە سیانزە داگیرکراوەکە ناسرابوو،

خاکێکی بەرفراوان کە حکومەتێکی لاوازی لێبوو یا هەر لێی نەبوو، ئەمەش بۆ هەڵهاتن لە بێزاری حکومەتە دیکتاتۆرەکان لە ئینگلتەرا، فەرەنسا و ئەڵمانیا کە مافەکانی مرۆڤیان پێشێل کردبوون و ئازادییەکانیان لێ زەوت کردبوون. چەندین ئەمریکی، کە سودیان لە دەستەڵاتێکی سنورداری حکومەت بینیبوو، باوەڕیان وابووە کە باشترە منداڵ بە بێ سەپاندنی دەستەڵات بەسەریدا بەخێو بکرێت. لە کاتێکدا، منداڵ پێویستی بە کارامەیی و چاودێری دایباب و دەستەڵات هەیە بۆ ئەوەی وەک کەسانێکی خۆشەویست بەخێو بکرێن، بەڵام کەسانی پێگەیشتوو پێوستیان بەمە نییە.




**ب- ئەفسانەی کوڕی باش و کوڕی خراپ.** کوڕە خراپەکان وەک کەسانی خۆشەویست و بەختەوەر نیشان دەدرێن. توم سۆیەر و بوستەر براون، کە دوو کەسایەتی بەناوبانگی چیرۆکە ئەمریکیەکانن، نموونەی ڕابردوون. دینیسی مینیکا، بارت سیمسن، ڕاسکاڵە وردیلەکان و چەندین بچکۆلەی دیکەی «خۆشەویست» نموونەی ئێستان. ئەم کەلتوورە کاریگەری بەهێزی لەسەر خەیاڵکردن هەیە، بۆیە وشەی گوێڕایەڵیکردن لای منداڵ بووەتە وشەیەکی خراپ.

ت- ئەو ئەفسانەیەی گوایە کە خۆشەویستی بە تەنیا دەتوانێت «سروشتی باش»ی منداڵەکە بپارێزێت. ئەم بیرۆکەیە لە (ڕۆسۆ)وە وەرگیراوە، تا ڕێگە بدرێت منداڵەکان بەڕێگەی خۆیان گەورەبن و بەشی خۆیان ئاگایان لە خۆ دەبێت. هەموو ئەوەی کە پێویستە دایباب بیکەن خۆشویستنی منداڵەکانیانە. خۆشەویستی بە بۆچوونی ڕۆسۆ مانای دەست وەرنەدان و ئازادی تەواوە.

**پ- ئەفسانەی زانیاری شارەزایان کە هەمیشە ڕاستە و هەرگیز هەڵە نییە.** وایکردووە دایباب پشتیان هەڵکردووە لە ئەرکەکانیان و بەخێوکردنی منداڵەکانیان داوەتە دەست شارەزایان. زۆربەی شارەزایانی بواری بەخێوکردنی منداڵ باوەڕیان بە ئەفسانەی پێشو لەسەر باشی بە سروشت هەیە، لەبەر ئەوە ئێمە لە بارێکداین کە ئەفسانەیەک پشتگیری ئەفسانەیەکی دیکەدەکات. شارەزایان زۆر تەئکید لە سروشتی تایبەت و داهێنەرانە و خۆڕسکی منداڵان دەکەنەوە. هەندێک شارەزا تەنیا دەیانەوێت کە دایبابەکان خۆیان لەگەڵ منداڵەکانیاندا بگونجێنن، لە بری ئەوەی منداڵەکانیان فێری پەیڕەوی یاسا و دەستەڵات بکەن.

**ج- ئەو ئەفسانەی کە پێی وایە کێشە ئەخلاقیەکان کێشەی دەروونین.** کێشە ڕەفتارییەکان وەک کێشەی متمانەبەخۆبوون، یان بەرەنجامی پێداویستیە دەروونییە وەدینەهێنراوەکان دەبینرێن. چەندین شارەزایانی منداڵ لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا نین کە کێشە ڕەفتارییەکان بەرەنجامی حەز و ویستی تەواوی منداڵ بێت. چەندین کتێب تەرخانکراوە بۆ «متمانەبەخۆبوون»، بەڵام وشەی «کەسایەتی» لە هیچ کوێیدا نییە. شایەنی تێبینیکردنە کە

**حەوت گەورەترین گوناهەکەی ئایینی مەسیحی:**

**نەوسنی، چاوچنۆکی، تەمبەڵی، حەسودی، تووڕەیی، لەخۆباییبوون و شەهوەت.**

لێکۆڵینەوەک لە بابەتەکانی بەخێوکردنی منداڵ لە گۆڤارەکانی (The Ladies Home Journal, Womens Home Companion, & Good Housekeeping) لە ساڵانی ١٩٠٠،١٩١٠ و١٩٨٠دا دەردەکەوێت کە یەک لەسەر سێیان لەسەر گەشەپێدانی کەسایەتی منداڵ بووە.

**ح- ئەو ئەفسانەی کە پێی وایە دایباب مافی ئەوەی نییە کە بەهاکانیان لە منداڵەکانیاندا بچێنن.** هەندێک خەڵک پێیان وایە کە دەبێت منداڵەکان خۆیان بەهای خۆیان دروست بکەن. لە ڕاستیدا، منداڵەکان هەلێکی زۆر کەمیان لەبەردەمە تا ئەمە بکەن، چونکە خەڵکانی دیکە لە کۆمەڵگەدا دەیانەوێت بەهاکانی خۆیان بسەپێنن. ئایا ئەوە مانای هەیە کە دایباب بێلایەن بمێننەوە لە کاتێکدا هەموو ئەوانی دیکە وەک (سیناریستەکان، کۆمیدیەکان، دروستکەری ڕێکلامەکان و پەروەردەکارە سێکسیەکان) سوورن لەسەر ئەوەی کە بەهاکانی خۆیان بە منداڵەکان بفرۆشن؟ یەکێک لە ڕێگاکانی پێناسەکردنی بەهاکان بیرکردنەوەیە لە گوناهەکان.

**خ- ئەو ئەفسانەی کە پێی وایە ئەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە هاوشێوەی ئەوانەن کە هەردووکیانیان هەیە.** دروستکردنی کەسایەتی ئەرکێکی قورسە، تەنانەت ئەگەر بشزانین کە چۆنی ئەنجام دەدەین. جیابوونەوە دروستکردنی کەسایەتی زۆر قورستر دەکات. ڕێژەی جیابوونەوە زۆر بەرزە، کاریگەری لەسەر زیاتر لە نیوەی خێزانە ئەمریکیەکان هەیە. ئەو منداڵانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە مەترسی زیاتریان لەسەرە بۆ ئەوەی ببن بە قوربانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان، تاوان، کێشەی سۆزداری و سکپڕی نەخوازراو. لەگەڵ ئەمانەشدا، ئێمە نکوڵی لەوە ناکەین کە منداڵی هەموو خێزانێک دەتوانێ تەندروستیەکی گونجاوی دەروونیان هەبێت. پزیشکی دەروونی بەریتانی وینیکۆت جارێک دەربڕینی «دایکێکی تاڕادەیەک باش»ی داهێنا کە مانای ئەوەیە بۆ ئەوەی منداڵێک تەندروستییەکی باشی هەبێت پێویستی بە دایکێکی تاڕادەیەک باش هەیە کە بە منداڵەکەیەوە پەیوەست بێت و بەشێوەیەکی سەرەتایی دایکایەتی خەریکیان بێت. ئەمەش بۆ دایبابیش دروستە لەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە. لەڕاستیدا دایبابی بەئاگا لەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە دەشێ باشتر بێت لە دایبابی بێئاگا لەو خێزانانەی کە هەردووکیان هەیە. لەوەش زیاتر، ئەگەر دایک، یان باوک بە تەنیا خێزانێکی گەورەی یارمەتیدەریان هەبێت و لە جێگەیەک کاربکەن کە دۆستی خێزان بێت (ئەگەر کاربکەن)، ئەوە لەوانەیە پەروەردەیەکی باشتر بکەن لەو دایبابە کەمتەرخەمەی کە لەیەک خێزاندان. ئێمە پێشتر باسی ئەو خێزانانەمان کرد کە دایبابی سەڵتیان هەیە.

**د- ئەو ئەفسانەی پێیوایە کە خێزانێکی پاکی عەلمانی باشترین نموونەیە دوای بکەوین.** لە ڕابردوودا لەشارستانییەتی عیبری، ڕۆمانی و یۆنانی، هەتا لە سەدەکانی هەژدە و نۆزدەی ئەمریکاشدا، هەر بیرۆکەی پیرۆزی ماڵ یاسا بووە، نەک جیاکاری بووبێت. زۆربەی

مەراسیم و خوێندنەوەی دەقەکان لە ماڵەوە بەڕێوەدەچوون. ژیانی ماڵەوە بە شتێکی گەورەتر لە خۆی پەیوەست کرابوو بەبینین و مەبەستێکی گەورەترەوە. ئەم تێڕوانینە دووانەیەی خێزان کە وەک پیرۆزییەک لە خۆیدا و دانانی لە پیرۆزییەکی گەورەتردا دەستەڵاتی زیاتری بە دایباب دەبەخشی و پەیوەندی خێزانی پتەوتر دەکرد.



ئەو خێزانانەی کە ئەمەکداریی لە منداڵەکانیان شک دەبەن دەتوانن ئەو هەستەیان هەبێت کە هەموویان سەرقاڵی کارێکی گرنگن، لە باوەڕ و کەلتوور و دروستکردن و فەلسەفە، یان لە روانینێکی بەردەوامدان لەو شێوەیەی کە شتەکان دەبێت وابن. بەداخەوە، چەندین خێزانی ئەمڕۆ هیچ مەبەستێکیان نییە. نە وەکو «کڵێسایەکی بچووک» و نە وەکو «حکومەتێکی بچووک»ن، بەڵکو زیاتر لە «ئۆتێلێک و خواردنگەیەکی بچووک» دەچن، جێگەیەکن کە کەسێک بۆ ماوەیەکی کاتی تێیدا دەمێنێتەوە بەبێ هەستکردن بە پابەندبوون بەو شوێنەوە. لە ڕاستیدا، بەهاکان و ئاکارەکان ئەوەندە بێمانا و پەراوێزخراون کە «هەموو شتێک دەڕوات» و هیچ شتێک گرنگ نییە!

چی خێزانی لە کۆمەڵگەیەکەوە گۆڕیوە بۆ کۆکردنەوەی چەند تاکێک کە هەریەکەیان دوای ئارەزووی خۆیان بکەون؟ دەبێ زۆربەی دەروونناسە مۆدێرنە ئەمەریکییەکان گلەییان لێبکرێت. ئەوان گرنگیان بە خێزان و هاوسەرگیری نەداوە، بەڵکو زیاتر گرنگیان بە جیابوونەوە و تاکگەرایی داوە. (ئەلفرێد ئادلەر)، کە بە باوکی دەروونناسە گەشبینەکانی ئەمریکا دادەنرێت، تیۆرەکەی ناوناوە «سایکۆلۆژیای تاک» کە (لێکۆڵینەوەیەکی مرۆڤناسانەیە لەسەر پاڵنەر و هەست و سۆز و بیرەوەری لە دۆخی پلانی کەسێک بۆ هەموو ژیان). دکتۆر سەردار تەنڤییر، (پرۆفیسۆری پەروەردە لە زانکۆی سینسیناتی)، پێی وایە کە چەمکەکانی «من» و «خۆم» لە پۆلەکاندا زۆر بەرگری لێدەکرێت، کاتێک مامۆستا بە خوێندکارەکانی دەڵێت: «تۆ بڕیار دەدەیت، نەک دایبابت». «تۆ چیت حەز لێیە ئەوە بکە». بۆ نموونە، کچێک بە داپیرەی گوت کە تۆ ناتوانیت فەرمانم پێ بکەیت، خۆ تۆ دایکیشم نیت. داپیرەکە وەڵامی دایەوە، بەڵام من دایکی دایکیشتم (سیمینارێک لە سەنتەری ئادەمس، ١٩٩٧).

لە ژینگەیەکی رۆحانیدا، منداڵەکان «فەرمان» لە دایبابیان وەرناگرن، بەڵکو تێکڕای ئەندامانی خێزان زیاتر وێنە لە خواوە وەردەگرن، چونکە لە فەرمانەکانی خوادا لە کتێبە پیرۆزەکان تێگەشتوون. هەبوونی یاسایەکی ڕوون و ئەرێنی ئایینی کە کرداری باش و خراپ لە یەک جیابکاتەوە وا دەکات کە پەروەردەکردنی ئایینیانە زیاتر دەستەڵاتدار بێت لە پەروەردەرکردنی دایبابی نائایینی.

شێوەکانی ئایین زیاتر لە کەلتوورەکانی ڕۆژهەڵاتدا باوترن کە زیاتر هەستێکی خێزانیانە و مەراسیمە خێزانییەکانی هەیە. کەلتوورێکی زۆر

نەماوەتەوە بۆ خێزانە ئەمریکیەکان، کە تێدا تەنیا مەراسیمێک بە بەردەوامی دووبارە دەبێتەوە ئەویش مەراسیمی سەیرکردنی تەلەفزیۆنە. ئەمەش بوەتە جێگەی گاڵتە بە کردنەوەی پرۆگرامێکی تەلەفزیۆنی بە ناوی سیمسنەکان کە بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی گاڵتەئامێزە. هەرچەندە ئەو گشتاندنە هەڵە دەبێت گەر بڵێین کەلتووری رۆژهەڵات باشترە لە کەلتووری رۆژئاوا.

پەیوەندییە خێزانییەکان لە ئەمریکا بە هۆی دەرکەوتنی مۆدێلێکی «گرێبەستی کۆمەڵایەتی» خێزانەوە لاوازتر بوون، کە بەرژەوەندی تاکی ئەقڵانی جێگەی ئەرکە تەواوەکانی گرتوەتەوە. بۆچوونی ئێمە وایە کە ئەم جۆرە خێزانانە ئەگەر ئەندامانی خێزانەکە بە کۆمپانیایەکی بازاڕی هاوبەش نەزانن کە زیاتر بۆ پێداویستیەکانیان دروست بوون لەوەی لەسەر بنچینەی پەیوەندی و ئەرک و خۆشەویستی دروست بووبن، ئیتر کارناکەن. بەخێوکردنی منداڵ، یان بەردەوامبوونی هاوسەرگیری بە درێژایی ژیان پێویستی بە قوربانیدانی تاک هەیە کە ڕەنگە نا ئەقڵانی دەربکەوێت، ئەگەر لەسەر بناغەی تێچوو ـ سود سەیر بکرێت.

> پیاوێک هات بۆ لای عومەری کوڕی خەتاب (ڕەزای خوای لێ بێت) پێی گوت کە دەیەوێت لە خێزانەکەی جیاببێتەوە، چونکە خۆشی ناوێت. عومەری کوڕی خەتاب (ڕەزای خوای لێ بێت) فەرمووی: بەداخەوە بۆ تۆ! ئایا خێزان تەنیا لەبەر خۆشەویستی دروست بووە؟ ئەی کوا بەرپرسیارێتی و چاودێرییکردنت؟
> الهاشمي، ١٩٩٩

خێزانی مەسیحی ئەمریکی کە پابەندبوونێکی ئایینی تەواوی هەیە لە پێش خواردن دوعا دەکەن، دڵسۆزی و کەشێکی ئایینی شەوانە ئەنجامدەدەن کە پەیڕەوکردنی کەشە ئایینییەکانی ساڵنامەی کڵێسایە. ئەم کردارانە هەستی بوونی مەبەست و کار دەردەخەن. ئەوە ناوەندی ژیانی ئایینی ماڵەوەیە، کە دەبێتە شوێنێکی پیرۆز کە ئەولەویەتی دەبێتە ڕەوشتی منداڵەکان و پەرەپێدانی ڕۆحی. ڕێزگرتن لە دایباب و خزمان وەک داپیرە و باپیرە و ئامۆزا و پوورەکان دووپات دەکرێتەوە. پەیوەندییەکی نزیک لە نێوان خزمان دروست دەبێت، زۆربەی پشووە ئایینییەکان دەبن بە بۆنە بۆ بەختەوەری و بە یەکشادبوونەوە. بۆیە نابێت هیچ جێگەی سەرسوڕمان بێت کە هەرچەندە گرووپە جوولەکە ئۆرسۆدۆکسیەکان لە شوێنێکی چڕو پڕ لە دانیشتواندا دەژین، بەڵام منداڵەکانیان تاڕادەیەکی زۆر دوورن لە ماددە هۆشبەرەکان، توندوتیژی سێکسی نابەرپرسیارانە و ئەو خرۆشانەی کە منداڵانی ناوچە شارییەکان بە دەستیەوە دەناڵێنن. هەمان شتیش لە نێو خێزانە ئەمریکیە موسڵمانەکاندا دەبینرێت.

## وانەکانی کۆمەڵکوژی ئامادەیی کۆڵەمباین

کۆمەڵکوژییەکەی ئامادەیی کۆڵەمباین لە ٢٠ نیسانی ١٩٩٩ لە لیتڵتن لە ولایەتی کۆلۆرادۆ بووە هۆی کوشتنی ١٥ کەس و بریندداربوونی ٢٦ کەس و تۆقینی سەدانیتر. لە دوای ئەو ڕووداوە چەندین ڕوداوی توندوتیژی دیکە لە قوتابخانەکانی جۆرجیا، کەنتاکی، ئارکنساس و ڤێرجینیا ڕوویانداوە. خوالێخۆشبوو پرۆفیسۆر (دڵنەواز سیددیقی) دووپاتی لە کێشەی کەسایەتی خراپ کردووەتەوە. هەندێک لە ڕاڤەکاران لێکترازانی سیستەمی خێزانیان بە هۆکار زانی، هەندێکیتر زۆر لەسەر توندوتیژی میدیا دووان، لە کاتێکدا بە ئاسان دەستکەوتنی چەک و بۆمبەکانیان بە هۆکار دەزانی. هێشتا شتێکی گەورە لە شیکارەکاندا ونبوو کە ئەویش بەرپرسیارێتی تاک و لێپرسینەوە لە کاری تاکەکانە. بیروباوەڕ، نیاز، هەڵوێستەکان و شەکانمان بەرەنجامیان دەبێت.



دەکرێ ئێمە ئامۆژگاریەکانی پرۆفیسۆر دڵنەواز بۆ دایبابان لەمانەی خوارەوەدا کورتبکەینەوە:

- پێویستە پەیوەندی مرۆڤەکان، پەروەردەکردن و مامەڵەکردن بەها شیاوەکان بەرز ڕابگرن.
- منداڵەکان پێویستە فێری باوەڕ و ستاندارەکانی چاکە و خراپە ببن.
- ڕاڤەکردنی ڕێژەگەرایی بۆ ئەوەی تا لە کۆمەڵگەیەکی پەشێودا دەرئەنجامی ڕاستی بزانرێ، بانگەشەیەکی ڕێژەگەرانە هەیە کە چاکە و خراپە بە ژینگەوە پەیوەست دەکات (نەک بە بنەما ناوەکییەکان).
- پێویستە منداڵی تەندروست فێری کرۆکی بەها گەردوونییەکان ببێت (وەک ڕاستی، ڕاستگۆیی، دادپەروەری و ئاشتی).
- نابێت لە هیچ شوێنێک چاکە و خراپە هەمان دەرفەتی پەرەسەندنیان بۆ برەخسێت. پێویستە هەتا دەتوانین منداڵەکان فێری باوەڕی پۆزەتیڤ و یارمەتیدانی قەڵاچۆکردنی خراپە بکەین.

لە جیاتی بەرگریکردن لە تاوانبارەکان، بە قوربانییکردنی کۆمەڵگە، پێویستە هەموو کەسێک بە بەرپرسیار لە کردەوەکانی بزانین. پێویستە هەڵسەنگاندێک بۆ ئامارەکانمان بکەین و لەگەڵ پرەنسیپەکانماندا بەراوردیان بکەین. پێویستە نەڵێین هەرکەس لە جێگەی ئێمە بووایە هەمان کار، یان خراپتریشی دەکرد. دەبێ پێشبینی بکەین کە ئەم تاوانە توندوتیژانە بەردەوام دەبن، ئەگەر زیاتریش نەبن. هەتا ئەوکاتەی کە پەروەردەکردنی باش دێتە ئارا.

## منداڵان فێری بەهاکان بکرێن: گفتوگۆیەکی لیبراڵ ـ پارێزگارانە

لە وتارەکەیدا بە ناونیشانی تەنیا ڕێگەیەک بۆ فێرکردنی بەهاکان: یارمەتی منداڵەکان بدە تا بیاندۆزنەوە (شیکاگۆ تریبیەن، ١٩٩٨)، (ئێریک زۆرن) دەڵێت: تەنیا ڕێگە بۆ فێرکردنی بەهاکان: یارمەتی منداڵەکان بدە تا بیاندۆزنەوە. موحافیزکارە کۆمەڵایەتیەکان گرنگی بە پەرەسەندنی باش و بیرکردنەوەی ئەخلاقیانە و هەڵسوکەوتە ئاکاریەکان دەدەن. منداڵەکان بە شێوەیەکی ئەفسووناوی ئەم تایبەتمەندیانە فێرنابن هەروەک چۆن بە ئەفسوون فێری بیرکاریش نابن. دەرکەوت کە هەڵچنینی هەموو

هیواکان لەسەر پەروەردەکردنی کەسایەتی لەدەرەوەی قوتابخانە کاریکی ساویلکانەیە لە سەردەمی خێزانێکی دابەشبوو و سەرقاڵ و کەلتوورێکی کەم بەهادا.

(ئێریک زۆرن) پشتگیری پەروەردەکردنی کەسایەتی لە قوتابخانەکاندا دەکات. ئەوەشی تێبینی کردووە کە چەپڕەوەکان بەرگرییان لە ناساندنەوەی پەروەردەکردنی کەسایەتی لە قوتابخانەکاندا کردووە، چونکە لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی پابەندبوونی نائەقڵانی، بیرتەسکی و بێئارامی. لەکاتێکدا ئەو منداڵانەی کە دوور لە پەروەردەیەکی ئەخلاقی باش پەروەردە دەبن بەهەمان شێوەی ئەو منداڵانەی کە هەژار و بێماڵ و خراپ بەکارهێنراون بێبەش دەبن.

### منداڵ: جیاکاریی و تەواوکاریی و ئاکار

پێشبینی ناکرێ کە منداڵەکان خۆیان بنەماکانی جیاکاریی و تەواوکاریی بدۆزنەوە. بەهەمان شێوەش کاتێک باس دێتە سەر ئاکار، ڕەوشت و بەهاکان، ئەوا پێویستە دایباب منداڵەکانیان فێر بکەن.

(زۆرن) لە (لاری نوچی) وەرگرتووە کە: «دەرکەوتنی حاڵەتی سازان دەریدەخات کە ناتوانرێت ڕاستی دەرخواردی منداڵەکان بدرێت، پێویستە ئەوان لە بیرکردنەوەیەکی زۆر و دۆزینەوەی ڕاستیەکان هەماهەنگ بن، بەڵام لە هەمان کاتدا ئەوان کەسانی پێگەیشتوو نین، پەروەردەکاران بۆ ڕێنیشاندانی منداڵەکان ڕۆڵێکی دیاریکراویان هەیە. پێویستە کۆمەڵگە بەهای هاوبەشی هەبێت وەک خاڵی دەستپێک ـ ئەوەش ئازادی بۆ هەموو کەس (هەر کەس بە کەیفی خۆی) نییە. چۆن دەتوانین ئەوە بکەین بەبێئەوەی پەروەردەکردنی کەسایەتی بگۆڕین بۆ تەنیا کۆمەڵە ئامۆژگاری و قایلکردنێکی لاوەکی کە بۆ ئەوە دانرابن تا منداڵەکان هەوڵێکی زۆر بدەن و ئەوە بکەن کە پێیان گوتراوە، ئەمەش بە پێی (ئەلفی کۆهین) کێشەیە. کۆهین پێی وایە کە ڕێگا، یان بەخشیشکردن، یان هەڕەشەلێکردن بۆ پەروەردەکردنی ئەخلاقی کە ئێستا شێوەیەکی زۆر باوە و منداڵان تەنیا تێگەشتنێکی سەرەتایی لەبارەی چاکە دروستدەکات «وەک قبوڵکردنێکی بێ ڕەخنەی لە ڕاستیە ئامادەکراوەکان». ئەمجۆرە تێگەیشتنە لە کەسایەتی کەسەکەوە سەرچاوە ناگرێت و نابێتە هۆی هاوسۆزی و گومان و تایبەتمەندیە ئەخلاقیە تێکچڕاوەکانی دیکە. ناساندنی پەروەردەی کەسایەتی لە قوتابخانەکان بیرۆکەیەکی باش و پێویستە، بەدڵنیایی باشترە لە نەبوونی بەهیچ جۆرە پەروەردەکردنێکی کەسایەتی! پێدەچێت بنچینەی ناوەندی ئەمەبێ: بە بەکارهێنانی هێز بەهاکان بە منداڵان مەناسێنە و، بە تەنیاش جێیان مەهێڵە، چونکە گەنجن و پێویستیان بە ڕێنیشاندانە. یارمەتی منداڵەکان بەرپرسیارێتی ڕێنیشاندەران و دایبابە هەتا خۆیان لە هەرکاتێکی گونجاودا بەهاکان بدۆزنەوە.

## خێزانەکان لە وڵاتانی ئیسلام بەبەراورد بە ئەمەریکا و بەریتانیا

زانیاری مرۆڤانەی ئێمە دیاریکراوە و رەها نییە. چەندین ئاستەنگ هەیە کە خێزانەکان رووبەڕووی دەبنەوە، جا گرنگ نییە لە هەر کوێ بژین، بەڵام هەندێک خێزان لە هەندێکیدی زیاتر رووبەڕووی کێشەی جیددیتر دەبنەوە. بە شاریبوون، بە پیشەسازیبوون و عەلمانیبوون کاریگەری گەورەیان لەسەر ئەو خێزانانە هەیە کە لە شاردا دەژین. هەندێک کێشە لە شارە گەورەکانی ئەمریکادا، کە بەهەمان شێوەش لە بەریتانیا باون، لە لایەن نووسەرانەوە چاودێری کراوە، لە خوارەوە لیست کراوە:

لەلایەنی نەرێنییەوە:

- سێکس بەبێ هاوسەرگیریی بانگەشەی بۆ دەکرێت، سەرنجڕاکێش و بەردەست دەکرێت کە دەبێتە هۆی هۆگری زیاتری خەڵک بە سێکسەوە.
- هەڵپەڕکێی تێکەڵ، مەلەکردنی تێکەڵ و مۆسیقای سێکسی بڵاوبووەتەوە.
- پێکەوە چوونە دەرەوە کە دەبێتە هۆی پەیوەندی جەستەیی وەک (ماچکردن، دەستبازی، ماچی دەم) سیستمێکی گونجاوە بۆ ژن و پیاو تا باشتر یەکتر بناسن، ئەمەش لەلایەن دایبابەوە وەک نۆرمێکی قبوڵکراو بە منداڵەکان دەوترێت.
- رووتی لە ژووری خۆگۆڕینە گشتییەکان و گەرماوەکاندا بڵاوە. لە هەندێک قوتابخانەدا تەوالێتەکان لەوانەیە دەرگایان نەبێت، تایبەتمەندیەتی نەماوە لە گەرماوەکاندا.
- خۆڕاگرتن لە پێش هاوسەرگیری وەک پێویست جەختی لەسەر ناکرێتەوە، لەلایەن هەندێک قوتابخانەوە کۆندۆم دابەش دەکرێت، هەتا کلێساکانیش ئەمە بۆ گەنجەکان دەکەن.
- هەندێک مامۆستا بە قوتابییەکانیان دەڵێن بەبێ بەربەستی ئەخلاقی ئەوە بکە کە حەزی لێدەکەیت و هەستی پێدەکیت، ئەو حەزو شەهوەتەش دەبێت بکرێتە دەرەوەو دەستی بەسەردا نەگیرێت. هەروەها منداڵەکان فێر دەکرێن کە تاک، نەک خوا، دەستەڵاتی رەهای هەیە.
- خواردنەوەی ماددەی هۆشبەر باوە، بگرە خەڵکیشی بۆ هاندەدرێت.
- لە ئەمریکادا خراپ بەکارهێنانی دەرمان چارەسەری ئەستەمە. چەک و توندوتیژی لە نێوان منداڵانی قوتابخانە و شوێنە گشتیەکاندا باوە. بەرنامە تەلەفزیۆنییەکانیش توندوتیژی زیاد دەکەن.
- لەباربردن بەشێوەیەکی فراوان ئەنجام دەدرێت. قەبارەی خێزان بچووکتر دەبێتەوە و بەرەو خێزانی بچووک دەڕوات، بە پێچەوانەی خێزانی بەرفراوان و گەورە.
- چەندین پیاو جلی تەسک لەبەر دەکەن و ژنانیش مەکیاج دەکەن و بۆن لە خۆیان دەدەن بۆ ئەوەی لە ڕووی سێکسییەوە سەرنجڕاکێش بن. چەندین خەڵک کەمتر جەستەی خۆیان دادەپۆشن بۆ ئەوەی سەرنجڕاکێشتر بن. خەڵکی بۆ زوو هاوسەرگیری هاننادرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەنجامدانی رەفتاری سێکسی نابەرپرسیارانە.
- رێژەی جیابوونەوە بەرزە و ژمارەی ئەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە زۆر بە خێرایی لە زیادبووندان.
- رێژەی منداڵی خاوەن منداڵ روو لە زیادبوونەو دایکی بێهاوسەر زیاتر دەبێت، چونکە خەڵک هاننادرێت بۆ هاوسەرگیری هەرزەکارەکان. پرۆفیسۆر (ئۆلاسکی) دەڵێت: ٨٥٪ی دایکە هەرزەکارەکان لە ساڵەکانی ١٩٥٠کاندا تا

کاتی منداڵبوونەکەیان شوویان دەکرد. (ئۆلاسکی، ١٩٩٤).

- هاوڕەگەزبازی خەریکە وەک کارێکی ئاسایی و یاسایی پەسەند دەکرێت. ولایەتەکان زیاتر هاوسەرگیری هەمان ڕەگەز بە یاسایی دەکەن.
- تا دێت هاوڵاتیە بەتەمەنەکان لە خانەکانی چاودێریدا دەپارێزرێن زیاتر لەوەی لەگەڵ منداڵ و نەوەکانیاندا بمێننەوە.
- پاکیزەیی پێش هاوسەرگیری زۆر دەگمەنە. لەوانەیە ژنێکی پاکیزە لە تەمەنی ٢٠ ساڵیدا بە ناسەرنجراکێش و نەویستراو ببینرێت. زۆربەی خەڵک پێش هاوسەرگیری سێکس دەکەن، پاکیزەیی کەمینەیە.
- خێزان وردە وردە لەیەکدی دوور دەکەونەوە، پەیوەندییەکانی خێزان و بەهاکان لاوازتر دەبن.
- تێربوونی سێکسی لەگەڵ هەر پێگەیشتوویەکدا بەکارێکی تایبەت و کەسی دەزانرێت.
- ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی سێکسەوە دەگوازرێنەوە باوتر بوون بە ئایدزیشەوە.
- خێزانەکان کارەکانیان و شوێنی نیشتەجێبوونیان زیاتر دەگۆڕن و زۆر جێگۆڕکی دەکەن.
- چەندین ئافرەت پێویستییان بەوەیە پشت بە خۆیان ببەستن، هیچ خزمێک ناچارنییە بەرپرسیارێتی خۆی بەرانبەریان نیشان بدات و چاودێریان بکات، یان بیانپارێزێت، چ لە ڕووی ئەخلاقیەوە، یان ئابوورییەوە بێت.
- ژن و پیاو زیاتر سەربەخۆن و بۆ سەرکەشی ئامادەن، زۆر خێزان دوو هاوسەرن کە هەردووکیان کاردەکەن.
- جیاوازییەکی کەم لە نێوان ڕۆڵی نێر و مێدا هەیە.

لە لایەنی ئەرێنییەوە، وەک ئەوەی نووسەران چاودێریان کردووە، خێزانە شارنشینەکان لە ئەمریکا و بەریتانیا لە چەندین ڕووەوە سوودمەندن:

- بەشداربووانی شارستانی زیاترن و ڕێز لە مافی ئەوانیتر دەگیرێت.
- لە ئاستی بەرزتری ژیان چێژ وەردەگرن.
- ئاستێکی زۆر زیاتر خوێندەواریان تێدایە.
- بەشداربوونێکی زیاتر لە خزمەتکردنی کۆمەڵایەتی و کاری گشتیدا هەیە. هەرچەندە پەیوەندییە خێزانییەکان لاوازن، پشتبەستن بە دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان لە ئەمریکادا باوترە.
- ئازادی زیاتر و جێگرەوەی زیاتر بۆ وەدەستهێنانی ئامانجە تایبەتییەکان هەیە.

جا بە بەراوردکردن، ئەوا خێزان لە جیهانی ئیسلامیدا هەندێک لەم خاسیەتانەی هەیە:

- هاوسەرگیری لە نێوان خزمەکاندا زۆر زیاتر باوە.
- خێزان بە گشتی زۆر دەستەڵاتدارتر و پارێزگارترە. بەراورد بە ئەمەریکا، منداڵەکان متمانەبەخۆبوون، لێهاتوویی، و نوێبوونەوەیان نییە. ترسیان لە ڕووبەڕووبوونەوە هەیە لەگەڵ سەرکردە و کەسە بەرزەکاندا.
- پەیوەندی خێزانی بەهێزترە، وەک کۆتا گەرەنتی بۆ ئاسایش لە کۆمەڵگەیەکدا کە کاری کۆمەڵایەتی و ڕۆحی تیم لاوازە.
- خێزان بە سیستمی بەڕێوەبردنی یەک پیاو بەڕێوەدەچێت، کە کەمجار ڕاوێژکردن ڕوودەدات. نایەکسانی ڕەگەز لە نێوان ئەندامانی خێزاندا زیاتر باوە.
- هەندێک خێزانی موسڵمانی ئایندار خۆشیی لە ئەزموون وەرناگرن و ناچالاکن. ڕووداوە ئایینییەکان وەک مەراسیمێک و فەرمانێک ئەزموون دەکرێن نەک وەک بۆنەیەکی ڕۆحی خۆش.



چونکە خێزانی موسڵمان زیاتر و زیاتر لە شارەکاندا دەژین، گرنگە دەرک بەو نارەحەتیانە بکرێت کە خەڵک لەشارەکاندا ڕووبەڕووی دەبنەوە. بەوەش پەروەردەکردن لە شارەکاندا ئەستەمترە.

مەبەست لەم گشتاندنانەی سەرەوە ئەوە نییە کە نیشانی بدەین کام سیستمی خێزان باشترە. ئەوانە تەنیا بۆ دەرخستنی کۆمەڵێک کێشەیە تا بیری لێبکرێتەوە و لێی بکۆڵرێتەوە بۆ جێبەجێکردنی چۆنییەتی چاککردنی پەروەردەکردن لە هەردوو سیستمەکەدا. لەڕاستیدا، کەلتووری ڕۆژئاوا کاریگەریەکی زۆری لەسەر خێزان و پەروەردەکردن هەبووە لە جیهانی موسڵماناندا. ئەو کاریگەریەش لە بەرەنجامی تێکەڵی هەبووە، هەندێکیان ئەرێنی و هەندێکیشیان نەرێنی.

لە سیستمی پەروەردەی عەلمانیدا، مرۆڤ لە هەبوونی دەستەڵاتی ڕەهادا جێگەی خوای گرتووەتەوە، ماددەگەراییش بووەتە ئایدیۆلۆژیایەکی زاڵ. تێگەیشتنی زانستیانە لەسەر گەردوون بە هۆکار و ئەنجامەوە بەستراوەتەوە. هەرچەندە ئەم بۆچونە زانستیە چەندین وردەکاری سەرجراکێشمان لەسەر ڕووە ماددیەکەی گەردوون دەداتێ، بەڵام بۆچونێکی جیهانی هاوسەنگ و گشتگیرمان پێنادات لەسەر ئەوەی کە دەیبینین و ئەوەی کە لە پشت بینینی ئێمەوەیە. جیهانبینی موسڵمان یەکتایی خوا، متمانەبوون بە مرۆڤ، بەرپرسیارێتی لە ئاوەدانکردنەوەی زەوی و بەرپرسیارییەتی تەواو لەڕۆژی دواییدا دەناسێنێت.

### سەرگوزەشتەی ئەو موسڵمانانەی کە لە بەریتانیا دەژین

بەڕێز بەکری کە خەڵکی شاری موسڵ لە عێراق، لە یەکێک لە باشترین کۆلێجە سەربازیەکانی ئینگلتەرا خوێندویەتی. لە گەرماوی کۆلێجەکەیاندا، هەموو کەس بە ڕووتی خۆی دەشووشت تەنیا ئەو نەبێت کە جلەکانی ژێرەوەی لەبەردا دەهێشتەوە. بەرپرسەکەی سەری سوڕما تۆ بۆچی جلەکانی ژێرەوەت لانابەیت؟ بەڕێز بەکریش بە وریاییەوە ڕوونی کردەوە کە موسڵمانان شوێنە تایبەتەکان (عەورەت)یان دەرناخەن، چونکە تایبەتمەندێتی کەسی زۆر گرنگە.

بەڕێز محەممەد کە لە زانکۆی بیرمینگهام لە ئینگلتەرا دەیخوێند لەلایەن ژنە خاوەن خانوەکەیەوە پرسیاری لێکرا تۆ بۆ هاوڕێیەکی کچت نییە؟ ئایا تۆ هاوڕەگەزبازیت؟ ئەویش وەڵامی دایەوە لە ئیسلامدا سێکسکردن تەنیا لە نێوان هاوسەرەکاندا ڕێگەی پێدراوە.

## کاریگەری ڕۆژئاوا لەسەر پەروەردەکردنی موسڵمانان:

هاوڕێ لەگەڵ ئەو لێشاوەی میدیای ڕۆژئاوا و زاڵی سیستمە پەروەردەییەکەیدا، کارەکانی خێزانە موسڵمانە عەلمانییەکان کاریگەریەکی زۆری لەسەر خێزانی موسڵمان هەبووە. (أبو الحسن الندوي) لە کتێبە عەرەبیەکەیدا بە ناونیشانی (بەرەو پەروەردەیەکی ئیسلامی ئازاد لە حکومەت و وڵاتە موسڵمانەکاندا)، داوای ڕیفۆرمێکی گشتگیری سیستمی پەروەردە دەکات. باسی کاریگەرییە نەرێنییەکانی پرۆگرامە ڕۆژئاواییەکان دەکات، کە کەسایەتی ناجێگیر دەکات و باوەڕیش لاواز دەکات. نەوەیەک بەرهەمدێنێ کە بەهایان نییە و قوتابخانەکان دەستەڵاتدار و چاودێرانی وا بەرهەم دەهێنن کە دژی ئایین دەجەنگن، باوەڕداران سەرکوت دەکەن و وڵاتەکانیان بەرەو دارمانی ئابووری دەبەن. ئەو پەروەردە مۆدێرنەی کە بەسەر کۆمەڵگە موسڵمانەکاندا سەپێنراوە گەنجانی دوودڵ بەرهەم دێنێت کە ناتوانن خەبات بۆ پرسە ئەخلاقیەکان بکەن و پەرە بە جیهانبینییەکی هاوسەنگ بدەن کە هەردوو لایەنی ماددی و ڕۆحی لە خۆبگرێت.

ئەوەی کە ڕەنگە گونجاو بێت بۆ کەلتوورەکانی دیکە دەکرێ گونجاو نەبێت بۆ منداڵانی موسڵمان. کاتێک شارەزا ئەمریکیەکان باس لە سەرکەوتنە گەورەکەی قوتابخانەکانی یابان دەکەن، ئەوە دووپات دەکەنەوە کە زۆربەی ئەوشتانەی بۆ یابان باشن ڕەنگە بۆ ئەمریکا گونجاو نەبن، چونکە دوو سیستمی کەلتووری جیاوازن. کوێرانە لاساییکردنەوەی کەلتوورەکانی دیکە چەندین کێشە دروست دەکات. پەروەردەکردن ئەرکێکی هەستیارو ناسکە و پێویستە بە زانین و داناییەوە مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.

نەتەوەکان بە جیاواز وەڵامی بەڕۆژئاوابوون و مۆدێرن بوون دەدەنەوە. پرۆفیسۆر عەلی مازوری، (زانکۆی حکومی نیویۆرک)، ئەوە ڕوونددەکاتەوە کە کاتێک پرسیار کرا: ئایا ئێمە دەتوانین بەبێئەوەی بە کەلتوور ببینە ڕۆژئاوایی، لە ڕووی ئابوورییەوە مۆدێرن بین؟ لە یابان و تورکیا و ئەفریقا، سێ سیناریۆی جیاواز دەرکەوتن. یابانییەکان وەڵامیان دایەوە کە: «بەڵێ ئێمە دەتوانین تەکنیکەکانی ڕۆژئاوامان هەبێت و پارێزگاری لە ڕۆحی یابانییبوون بکەین». تورکەکان، کە میراتی موستەفا کەمال ئەتاتورکیان هەڵگرتووە باوەڕیان وایە کە: «نەخێر، بەڕۆژئاواییبوونی کەلتوور تەنیا ڕێگەیە بۆ مۆدێرنبوون». کەمالیستە تورکەکان بە درێژایی سەدەی بیست ئەوەی توانیان بۆ سەپاندنی بەڕۆژئاواییبوون بەسەر خەڵکەکەیاندا کردیان، وەک لابردنی ئەلف و بێی عەرەبی و بەکارهێنانی لاتینی، قەدەغەکردنی فێز (کڵاوی پیاوانە)، ناچارکردنی ئافرەت کە پۆشاکی ڕۆئاوایی بپۆشن و دامەزراندنی وڵاتێکی توندڕەوی عەلمانی. داگیرکار و پاش داگیرکارە ئەفریقیەکانیش وەڵامیان دایەوە کە: «بەڕۆژئاواییکردنی کەلتوور بەبێ مۆدێرنکردنی ئابووری» کە لە ڕاستیدا لە هەردوو جیهانەکەی پێشوو خراپتر بوو (پەخشنامەی دامەزراوەی کۆمەڵناسانی موسڵمان، ٢٠٠٢).

## پەروەردەکردن لە بەریتانیا و ئەمریکادا

لە ڕاپرسیەکی UNICEFدا کە ریزبەندی بۆ ٢١ وڵاتی دەوڵەمەندی لە شەش ڕووەوە کردوە (باشی هاوسەرگیریی، تەندروستی و سەلامەتی، پەروەردەکردن، پەیوەندی نێوان کەسەکان و خێزانەکان، هەڵسوکەوت و مەترسییەکان، هەستی تایبەتی گەنجەکان لەبارەی باشبوون) دەریخستووە کە ئەمریکا و بەریتانیا لە خوارەوەی دوو لەسەر سێی پێنج لەو شەش ڕووەوە بوون (ڕاپۆرتی UNICEF، 2007) . وێڕای ئاستی بەرزی داهاتی نەتەوەیی هەر منداڵەکان خراپتربوون، ئەویش لەبەر نایەکسانی ئابووری زیاتر و ئاستی نزمی یارمەتیدانی گشتی بۆ خێزانەکان لە ئەمریکاو بەریتانیادا، خزمەتگوزاریەکی خراپ کە لە ئاست پێویستی خێزانە خاوەن منداڵەکاندا نەبوو. وادەردەکەوێت کە ئەمریکا و بەریتانیا هێندەی وڵاتە ئەوروپیەکان وەبەرهێنان لە منداڵدا نەکەن. ئەم لقانەی خوارەوەش لە ڕاپرسیەکەدا هەبوون:

| | |
|---|---|
| ڕێژەی سەدی ئەوانەی کە چەندین جار لە هەفتەیەکدا ژەمی سەرەکی ڕۆژەکەیان لەگەڵ خێزانەکانیاندا دەخۆن | ڕێژەی سەدی ئەو منداڵانەی کە لەگەڵ منداڵەکانی دیکەدا پەیوەندییەکی «باش» یا «یارمەتیدەر»انەیان هەیە. |
| دابینکردنی تەندروستی | خزمەتگوزاری ئاگادار بوون بە ڕۆژ |
| ئاگایی پاراستن بۆ منداڵەکان | تەندروستی و سەلامەتی |
| ڕێژەی ئەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە | مردنی کۆرپە |
| هەڵسوکەوتی مەترسیدار لە نێو منداڵەکاندا | ڤاکسین پێدان بە منداڵان لە دژی نەخۆشی |
| خواردنەوەی ماددەی هۆشبەرەکان | مردن، یان بریندابوون بە هۆی ڕووداوەوە لە پێش تەمەنی ١٩ ساڵی |
| چالاکی سێکسی مەترسیدار | شەڕکردن لە ساڵی ڕابردوودا |
| ڕێژەی سەدی ئەو منداڵانەی لەو خێزانانەدان کە دایبابی سەڵتیان هەیە، یان لەگەڵ داپیرە و باپیرەدا دەژین | ئەو منداڵانەی لە دوو مانگی پێشوودا کە ترسێنراون. |

## ئازادی، یان ڕاستی؟

یەکێک لە کێشەکانی بەخێوکردنی منداڵ کێشەی ئازادی کەسییە. لە نەتەوە مۆدێرنە پیشەسازیەکاندا ئازادی خۆی بووە بە ئامانجێک. چەندین دایباب ئازادییەکی بێ سنوور بە منداڵەکانیان دەدەن ئەمەش لە کۆتایدا خراپ دەشکێتەوە، چونکە دەبێتە هۆی هاندانی ئارەزووە تایبەتیەکانی منداڵ. ئارەزووە کۆنترۆڵنەکراوەکان ترسناکن، چونکە دەتوانن زاڵبن بەسەر ڕێنوێنی بەزەیی و ئەخلاقی خواییدا و خەڵک بکەن بە بەندەی خۆشی ژیانی ماددی. چێژ وەرگرتن و یاریکردن دەبنە خووی کۆتایی و مانای ژیان بۆ منداڵ. لە ئیسلامدا، گرنگیەکە لەسەر لێپرسینەوە و بەرپرسیارێتی کەسییە کە نابێت لەگەڵ ئەو بۆچوونە ئابڕووبەرانە ئاڵوگۆڕ بکرێن کە دەڵێ: «بۆ ئێستا بژی، سبەی ئێمە دەمرین».



قورئان بەم شێوەیە وەسفی ئەم دیاردەیەی مرۆڤ دەکات:

**(أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلا تَذَكَّرُونَ (٢٣) وَقَالُوا مَا هِيَ إِلاّ حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلاّ الدَّهْرُ وَمَا لَهُمْ بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلاّ يَظُنُّونَ) (الجاثية ٢٣ـ ٢٤).**

واتە: ئاخۆ بینیوتە ئەو کەسەی هەوا و ئارەزووی خۆی کردووەتە پەرستراوی خۆی، خواش بەزانایی گومڕای کرد، مۆریشی ناوە بەسەر گوێ و دڵیدا، پەردەی داوە بەسەرچاویدا، دەی جگە لە خوا کێ ڕێنموونی دەکات، دەی بۆچی بیر ناکەنەوە، وتیان هیچ نییە جگە لە ژیانی دنیامان، دەمرین و دەژین، جگە لە ڕۆژگار هیچ شتێک ئێمە لە ناو نابات، ئەوانە بەو قسانە هیچ زانیارییان نییە، تەنها گومان دەبەن.

ئازادبوون لە ئارەزوو دەبێتە هۆی ئاشتەوایی، (لاو تزوی) دامەزرێنەری تاویزم، سەدەی ٦ی پێش زایینی دەڵێ «یەکەم و باشترین سەرکەوتن زاڵبوونە بەسەر خۆتدا» (ئەفلاتون)ی فەیلەسوفی یۆنانی دەڵێ: «ئازادی دیارییەکی بەنرخە کە نابێت تەنیا بە مەبەستی چێژوەرگرتن و نابەرپرسیارانە بەکاربهێنرێت، چ ڕاست بێت، یان هەڵە». ئازادی نموونەیەکی بەرزە، چونکە بەهۆیەوە دەتوانین بە دوای ڕاستیدا بگەڕێین، بیدۆزینەوە و لێی تێبگەین. کۆتا داوای مرۆڤیش دۆزینەوەی ڕاستیە، کە ئامانجێکی بەرز و بەنرخە. کاتێک ئازادی بۆ ئامانجێکی بەسوود بە دانایانە بەکار دێت، دەبێتە دیاریەکی بەنرخ لەلایەن دروستکەرەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ ئەوەی ڕاستە هەڵیبژێرێت و بیکات و هەڵە و گوناهە بێ مەبەستەکانیش ڕاستبکاتەوە. پێویستە منداڵان بۆ پەرەپێدانی خووی باش، بۆ هەڵبژاردنی باش و هەڵبژاردنی ڕاستی وەک باڵاترین بەها لە ویژدانیاندا ڕێنمایی بکرێن، ڕاستی لە پێش ئازادییەوە دێت. هەموو سیستمێک لە گەردووندا سنووری خۆی هەیە، ئازادی مرۆڤیش دەبێت بە یاسا و بنیاتنەرانە بێت بە پێی پەیڕەوە ئەخلاقیەکان سنووردار بێت. نابێت ئازادی ئاژاوەگێڕانە و ڕووخێنەر بێت. دایباب بەرپرسیارن لە یارمەتیدانی منداڵان بۆ پەرەپێدانی بۆچوون و باوەڕی گونجاو لەسەر

بنچینەی سیستمی بەهاکان کە سەرچاوەی نواسراوە پیرۆزە ڕەسەنەکان و کەلتووری هەموو پەیامبەرانە (سەلامی خوایان لێبێت).

بۆ ئەوەی ئازادی بۆ ڕەزامەندی خوا بەکار بێنین، پێویست نییە کە تەنیا زانینە ئاسمانییە ڕاستەکان فێربین، بەڵکو لەبارەی سروشتی مرۆڤیش پێویستمان بە زانیارییە. تێکەڵکردنی ئەم دوو جۆرە زانیارییە دەمانپارێزێت لەوەی کوێرانە بجوڵێینەوەو خۆمان و ژینگەش لەناوببەین. بەدیهێنەر خۆی زۆر باشتر دەزانێت و هەر ئەو باشترینە بۆ ڕێنماییکردنمان بەرەو ڕێگەی ڕاست. بە توێژینەوە، بە تاقیکردنەوەی زانستی و زانین دەتوانین لە کاتی خۆیدا ڕێنیشاندانی ڕاستی لە ڕێنماییەکانی ئاسمان نزیک دەبینەوە و وەڵامی ڕاستی پرسیارەکانمان دەستدەکەوێت.

خێزان وەک نموونەیەک دابنێ. چەندین دەروونناس و کۆمەڵناسی مۆدێرن پێمان دەڵێن کە یەکەی خێزان پێویستە و کۆمەڵگە بەبێ خێزان لەناو دەچێت. ئەگەر مرۆڤایەتی هەر لە سەرەتاوە لە پێویستی پێکهێنانی خێزان تێنەگەیشتبایە، لەوانەیە ئێستا هیچ کۆمەڵگەیەک بوونی نەبووایە. بەها بنەڕەتیە جۆراوجۆرەکانی وەک ڕاستگۆیی، متمانە، ڕێزگرتن لە ژیان، ماڵ، خۆڕاگری سێکسی، یەکسانی، ئازادی لە چەوساندنەوە پێویستیە بنەڕەتیەکانی بوونی مرۆڤایەتیە. بەبێ ئەم بەهایانە کۆمەڵگە ناتوانێت گەشە بکات و لە نێو خێزانیشدا بە باشترین شێوە فێری ئەم بەهایانە دەبین. ئەم بەهایانە ئەوەندە گرنگن بۆ مرۆڤایەتی کە لە جیاتی ئەوەی چاوەڕوان بکرێت تا مرۆڤ دەیاندۆزنەوە، ئەگەر نەشیاندۆزنەوە هەر لە ناخ و سروشتی خۆڕسکماندا چێنراون، هەر لە سەرەتای دروستبوونیشەوە وەک بەهاگەلێکی گرنگ بۆ مرۆڤایەتی دەردەکەون بۆ ئەوەی کە ژیان و کۆمەڵگە لەسەر ئەم هەسارەیە گەشە بکات.

بۆیە ئەمە ڕێکەوت نییە کە ئادەم پێغەمبەر باوکی هەموو مرۆڤایەتی لەسەر زەوی، حەوای دایکی مرۆڤایەتیش، ئەم بەها ناوەکیانە فێرکراون تاکو ئەوانیش یەکسەر فێری منداڵەکانیان بکەن و پاشانیش هەموو وەچەی مرۆڤایەتی لە داهاتوودا فێریان بێت. خوا لە چیرۆکی قابیل و هابیلدا پیرۆزی ژیان نیشان دەدات. تەنیا خەیاڵ بکە، ئەگەر ئادەم و حەواو منداڵەکانیان ماددەی هۆشبەریان بخواردایەتەوە، ئالوودەی مادە هۆشبەرەکان بوونایە، یان مۆڵەتی سێکسکردنیان پێ بدرایە، بەرەنجامەکەی چی دەبوو؟! هاتنی سروش (وحی) وەک زانیاریەکی ڕێنیشاندەر وایە کە لە بیابانێکدا ڕێگەمان نیشاندەدات، بەبێ سرووش مرۆڤایەتی گومڕا دەبێت و لەناودەچێت. ئەو ئازادیەی باش پەیڕەو کراوە منداڵ و کۆمەڵگەی شارستانی بەرهەم دێنێت کە دەتوانن ڕزگار ببن، چونکە خۆیان کۆنترۆڵ کردووە، خووی باشیان هەیەو، ژینەگەیەکی باشیشیان هەیە.

گەردوون سیستمێکی زۆر بێ کەموکوڕییە: خانەکان، ناوکەکان، هەسارەکانیش نیشاندەری سیستمێکی باڵاو ڕێکوپێکن کە بەپێی یاسا و سنوور کاردەکەن. گوێنەدان بەم سنورانە سیستمەکە تووشی لێکترازان دەکات. بەدیهێنەر بە شێوازێکی ڕێک و پێوانەیەکی هاوسەنگ ئەم گەردوونەی دروستکردووە کە بەناویەکدا چوون و یەکتری تەواو دەکەن. ئەم چەمکی هاوسەنگیە سێ جار لەم ئایەتانەدا باس کراوە:

> **(الشَّمْسُ والْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ (٥) والنَّجْمُ والشَّجَرُ يَسْجُدَانِ (٦) والسَّمَاءَ رَفَعَهَا ووضَعَ الْمِيزَانَ (٧) أَلآ تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (٨) وأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ ولا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ (٩))**
> **(الرحمن: ٥ـ٩).**

واتە: خۆر و مانگ بە حیسابێکی زۆر ورد دێن و دەچن، ئەستێرە و گژوگیا و درەخت بۆ خوا سوژدە دەبەن، ئاسمانی

**لە پەرۆشیان بۆ دوورخستنەوەی ئایین لە پۆلەکان، ئەخلاقیان لە پەنجەرەوە فڕێداوەتە دەرەوە.**

بڵندو بەرزکردۆتەوەو تەرازووی عەدالەتی داناوە، فەرمانیشی داوە هەرگیز لە تەرازوودا زیادەڕۆیی نەکەن و کێشانەتان ڕێک بکێشن، لە تەرازوودا کەموکوڕی مەکەن، سووک مەیکێشن.

هەربۆیە پێویستە بەها گرنگەکان بە هەر نرخێک بێت پاریزگارییان لێبکرێت، تەنانەت کاتێک هەموو شتێک خراپ دەبێت و ئارەزووی خۆکوشتن دەکەن، هەر نابێت خەڵک ژیان خراپ بەکاربێنێت و خۆی بکوژێت. مرۆڤ بۆی نییە سێکس لەگەڵ مەحرەمەکانی ئەنجام بدات، تەنانەت ئەگەر ئارەزووشی لێی بێت، پێویستە خەڵک ماددەی هۆشبەری نەبێت و ئالوودەی ئەو ماددانە نەبێت کە دەبنە هۆی لەناوبردنی خۆیان و خێزانەکانیان و کۆمەڵگەکەیان. مرۆڤ هەر لە زۆر کۆنەوە لە ڕێگەی وەحی ئاسمانییەوە ڕێنوێنی کراوە. زانیاری مرۆڤ دیارییکراوەو لەوانەیە کاتێکی زۆری پێویست بێت تا زۆربەی خەڵک لە بەهای خێزان تێدەگەن، دەرک بەو کێشانە دەکەن کە بەهۆی ڕەگەزپەرستی، خۆکوشتن، بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، خراپ بەکارهێنانی دەرمان و زیناکردنەوە تووشیان دەبێت. ڕێنوێنی ئاسمانی هەر لە سەرەتای مرۆڤایەتیەوە لەسەر زەوی ویستوویەتی مرۆڤ لەم کردارە هەڵانە ئاگادار بکاتەوەو وا لە مرۆڤایەتی بکات کە پەی بە بەها بەرزەکەی خۆیان ببەن.

قەشە و نووسەر (د. جیراڵد ف. دیرکس)، کە وەزیری بڕیاردەری پێشوو خاوەنی پلەی (دیکۆن) بوو لە کڵێسای یونایتد میسۆدیست و لە ساڵی ١٩٩٣ موسڵمان بوو، کاتێک لە سیمینارێکی پەیمانگای جیهانی هزری ئیسلامی پرسیاری لێکرا ئایا تاکە شتی گرنگ چییە کە ئەو حەزی دەکرد چاکسازی تێدا بکرایەو لە پرۆگرامی ئایینی کڵیسادا دابنرایە، وەڵامی دایەوە کە: «نەهێشتنی نەخۆشی ڕێژەیی‌بوون لە بەها و ئەخلاقدا کە بە شێوەیەکی ترسناک و بەبێ پەیوەستنامەیەک گۆڕانکاری بەسەردا دێت». پەیامە بنەڕەتیەکە وەک خۆی دەمێنێتەوە و دەپارێزرێت و بەپێی حەزی نەوەی نوێ گۆڕانکاری بەسەردا نایەت. لە کۆتاییدا، پێداویستیە سەرەکیەکانی مرۆڤایەتی هەروەک خۆی دەمێنێتەوە. سیستمی خێزان پێویستە پارێزگاری لێبکرێت و بپارێزرێت بۆ دوورکەوتنەوە لە لێکترازانی خێزانە شاری و مۆدێرن و پیشەسازیەکان. موسڵمانان دەتوانن زۆر شتی پۆزەتیڤ لەڕۆژئاواوە وەربگرن وەک ئازادبوون لە داپڵۆسین و دیکتاتۆریەتی بیرکردنەوە و حوکمڕانی کە کردوونی بە کۆیلەو لە رووی پەرەپێدان و بەرەوپێشچووندا بۆتە هۆی دواکەوتنیان لە ڕۆژئاوا. موسڵمانان جیهانبینی خۆیان وەک بنیاتنەری شارستانییەت گومکردووە. سیستمی دادپەروەری شوورا کە دەبووایە هەموو کاروبارە سیاسی، ئابووری، هاوکاری کۆمەڵایەتی-بە خێزان و پەروەردەکردنیشەوە- موسڵمانانی پێ بەڕێوەببرایە، بەڵام ئەمە لادراوەو تێڕوانینی چەوسێنەرانە جێی گرتۆتەوە.

ڕۆژئاوا پێوستی بە ڕوئیایەک هەیە بۆ ڕێکخستنی ئازادییە نارێکەکەیان، لەکاتێکدا کۆمەڵگەی موسڵمانان پێویستیان بە ئازادبوونە لەو ڕێکارە توند و داپڵۆسێنەرانە. بە واتایەکی دیکە، پێویستە ئازادی لە ڕۆژئاوادا ڕێک بخرێت و موسڵمانانیش لە کۆت و بەندی کارە خراپەکانیان ڕزگاریان ببێت. پێویستە هەردوو کۆمەڵگەکە لە یەکتریەوە فێر ببن چەمک و کردارەکانیان لەگەڵ وەحیە ئاسمانییە ڕاستەکاندا هاوسەنگ بکەن.

## چیرۆکی ڕۆناڵد کێلەر

ئێمە پێویستمان بە سیستمێکی ڕۆحی و بەهایی سەقامگیر و هەندێک پێوەری توند هەیە تا بەختەوەر بژین.

«من لە ساڵی١٩٥٤ لە گوندێکی کێڵگەنشین لە باکووری ڕۆژئاوای ئەمریکا لەدایک بووم. لە خێزانێکی ئایین‌دار وەک کاسۆلیکێکی ڕۆمانی بەخێوکرام. کڵێسا جیهانێکی ڕۆحانی پێ دەبەخشیم کە بە منداڵیم جێگەی پرسیار نەبوو، بەڵام کاتێک گەورەتر بووم، بە تایبەتی دوای ئەوەی کە چوومە زانکۆی کاسۆلیکی و زیاترم خوێندەوە، پەیوەندیم لەگەڵ ئایین چ لە ڕووی باوەڕو چ لەڕووی کردارەوە زیاتر دەبووە مایەی پرسیار.

یەکێک لە هۆکارەکان ئەو گۆڕانکارییە زۆرانە بوو لە کەشی ئایینی کاسۆلیک و سرووتەکان کە لە ئەنجامی دامەزراندنی دووەم کۆنسوڵی ڤاتیکان لە ساڵی ١٩٦٣ هاتنە ئارا، کاتێک بۆ ئەندامان پێشنیاز کرا کە کڵێسا هیچ ستانداردێکی توندی نەبووە. پیاوە ئایینییەکان لەبارەی نەرمونیانی کەشە ئایینییەکان بۆ یەکدی دەدوان، بەڵام بۆ کاسۆلیکە ئاساییەکان وا دەردەکەوت لە تاریکیدا پەنجەیان لێ ڕادەتەکاندن. خوا ناگۆڕێت، پێویستیە ڕۆحیەکانی مرۆڤیش نەگۆڕن، هیچ وەحیەکی تازەش لە ئاسمانەوە نەهاتووە. هێشتا ئێمە زەنگی گۆڕانکاریمان لێدەدا، هەفتە دوای هەفتە، ساڵ دوای ساڵ: زیاد دەبووین و، کەم دەبووینەوە، زمانەکەمان لە لاتینەوە گۆڕی بۆ ئینگلیزی، لەکۆتایدا مۆسیقای فۆلکلۆر و گیتاریشمان هێنا. قەشەکان هەر ڕوونیان دەکردەوە و هەر ڕوونیان دەرکردەوە، ئەندامانی کلێساش هەر سەریان دەلەقاند. گەڕان بە دوای ڕاستیدا زۆر کەسی والێکرد بڕوایان هەبێت کە هەر لەسەرەتاشەوە شتێکی زۆر لە ئارادا نەبووە»

نوح حا میم کێلەر ٢٠٠١.

## لە کوێ منداڵان بەخێو بکەین

### نموونەیەک لە شۆکی کەلتووری گواستنەوە لە نێوان ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا

کاتێک خێزانەکان لە ڕۆژهەڵاتەوە بۆ ڕۆژئاوا دەڕۆن، یان بە پێچەوانەوە، ئەزموونی شۆکێکی کەلتووری دەکەن لە هەر لایەک بێت. لێرەدا بۆ نموونە چیرۆکێکی ڕاستەقینەی خێزانێکی بەدبەخت باس دەکەین کە دوای تەواوکردنی زانکۆ لە ئەمریکا بە دوو ساڵ و بە دوو منداڵەوە گەڕانەوە بۆ وڵاتە موسڵمانەکەیان. هەرچەندە لەوی بژاردەی کارکردنیان لەبەر دەستدا بوو، خێزانەکە بڕیاریاندا کە بگەڕێنەوە بۆ ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بۆ ئەوەی منداڵەکانیان فێری عەرەبی و قورئان ببن. هەر لە کاتی نیشتنەوەدا، منداڵەکان دەستیانکرد بە ئەزموونکردنی شۆکێکی شارستانی لە وڵاتە تازەکەدا گوتیان: «یەع، ئەمە شوێنێکی پیسە». بە چوونە ناو شوققەکەیان، هەر شتێک کە دەستیان پێوە دەدا، دەستیانی پیس دەکرد. هەرچەندە دایبابەکە دڵنیابوون کە شوققەکەیان زۆر بە باشی پاک کراوەتەوە، بەڵام فەرشەکان، دیوارەکان، قادرمەکان و باڵکۆنەکە بە باشی پاک نەکرابوونەوە. کێشە سەرەکیەکە ئێستا کردنەوەی کەلوپەلەکەیان بوو لە ناو تەپوتۆزدا. تەنیا چارەسەر ئەوە بوو کە خۆیان شوققەکە پاک بکەنەوە.



دووەم شۆک ئەوەبوو لە کاتێکدا کەرستەی گرانبەهای بیناکاری تێدا بەکارهاتبوو، بەڵام توانای وەستاکان مامناوەند بوو. دەرگای حەمامەکان بەتەواوی داناخرێن. کاشیەکان جوان بوون، بەڵام نایەکسان و خلیسکاوی بوون. بۆریەکان دەبریسکانەوە، بەڵام دڵۆپەیان دەکرد. سەرەڕای کەمی و ڕۆژانە بڕانی ئاو، بەلوعەکان دڵۆپەیان دەکرد. لە سێیەم نهۆم پەستانی ئاو کەم بوو دەبووایە سەتڵێک ئاوت پڕ بکردایە بۆ ئەوەی بۆ شەو هەڵی بگریت.

شۆکێکی دیکە قوتابخانە بوو. قوتابخانە تایبەتەکان گران بوون حکومیەکانیش کارەساتی پەروەردەیی بوون. مامۆستاکان پێویستیان بە ڕاهێنان بوو و منداڵەکانیش لە زۆر ڕووەوە ڕیکخستن و هەڵسوکەوت و رەفتاریان جوان نەبوو. دەبێت دایباب سود و زیانەکانی ناردنی منداڵەکانیان بۆ قوتابخانە هەڵسەنگێنن!!

هاتووچۆ بەهۆی قەرەباڵغی و چاکنەکردنی ڕێگاکانەوە زۆر هێواش بوو. پڕبوونی پاسەکانی قوتابخانە لەوانەیە بووبووە هۆی ئەوەی منداڵەکان چەندین سەعاتیان پێبچێت لە چوون بۆ قوتابخانە و گەڕانەوە، لای زۆر کەسان بۆ سەردانکردنی خزمێک، یان هاوڕێیەک، ڕێکردن لە لێخوڕین خێراتربوو، پێویستە پلانی گەشت لە شارێکەوە بۆ شارێکی دیکە دابنێی. شۆفێری کردن پێویستی بە باشترین کارامەیی و ئاگایی تەواو هەیە (وەکو چوون بۆ ناو بەرەی شەڕ و ڕووبەڕووبوونەوەی مانۆڕێکی دڕندانەی دوژمن وایە).

سەرەڕای پیسبوونی هەوا پیسبوونی بە ژاوەژاویش هەبوو. منداڵەکان بەهۆی بەردەوامی دەنگی بەرز لە دەوروبەریان تایبەتمەندێتی و ئارامی دەروونییان لەدەست دابوو،تەنانەت ژاوەژاو لە ماڵەوە، لە قوتابخانەکان، شەقامەکان و دراوسێکانەوە، ژووری نوستنەکانیشی داگیرکردووە. تەنیا ڕێگەیەک بۆ هەبوونی کاتێکی ئارام ئەوەبوو کە گەشت بکەن بۆ گوندەکانی دەوروبەر، ئەمەش بۆخۆی پڕۆژەیەکە.

ئەمە تەنیا نموونەیەکی ئەگەری شۆکی کەلتوورییە کە لەوانەیە ڕووبدات، بۆ خستنەڕووی کێشەکانی ئەو خێزانانەی کە دەیانەوێت بگوازنەوە. کاتێک خێزانەکان لە ڕۆژهەڵاتەوە دەچنە ڕۆژئاوا، یان بە پێچەوانەوە ڕووبەڕووی دەبنەوە. ئەمەش ناکرێت گشتاندنی بۆ بکرێت، چونکە هەموو کەسێک تووشی هەمان نارەحەتی و کێشە نابێتەوە، ئەمەش مانای ئەوە نییە کە دەبێت خێزانەکان لە ڕۆژهەڵات، یان ڕۆژئاوادا بژین. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ئەم خاڵە، هەر وڵاتێک شوێنی سەرنجراکێش و کێشەی خۆی هەیە، هەر خێزانێک لە بارودۆخی خۆیدا تایبەتە، ئاڕاستەیەکی گشتگیر نییە بۆ ئەوە کە کوێ باشترین شوێنە تا منداڵەکان تێیدا بژین. ئەو خێزانانەی دەیانەوێت کۆچ بکەن دەبێ ئەوە بزانن کە کارێکیان کردووە رەنگە بەرەنجامی ئەرێنی، یان نەرێنی لێبکەوێتەوە (پێویستە بڕیارێکی ژیرانە بۆ ئەو خێزانانە بدرێت). لەڕاستیدا ژیان تاقیکردنەوەیە!

## دوو چەمکی ونبوو لە هزری ڕۆژئاوادا

لە چەندین گفتوگۆ کە لەگەڵ نووسەراندا ئەنجام دراوە، دکتۆر تەها عەلوانی (بەرەحمەت بێت)، متمانەپێکراوی پەیمانگای جیهانی بۆ فیکری ئیسلامیی، لە ڤێرجینیا، ڕوونیکردۆتەوە کە ڕۆژئاوا دووچەمکی زۆر گرنگی نییە، ئەوانیش:

١ـ خوا گەورەترینە (الله أكبر). ٢ـ خوا باشتر دەزانێت (الله أعلم).

لە ڕووی چەمکی یەکەمەوە، کاتێک مرۆڤ دانایی و دەستەڵاتی خوای گەورە لە کاروبارەکانیدا فەرامۆش دەکات، ئەوە لە ڕاستیدا لە جێگەی خودای بەدیهێنەری تاک و تەنیا چەندین «خوداوەند»یان بۆ خۆیان دروستکردووە. ئەگەر خەڵک لەخۆبایی بوون، ڕێنوێنی خراپیان کراو، وایانزانی کە هەڵە ناکەن و خۆیان دواسەرچاوەی زانیارین، ئەوجا پاساو دەهێننەوە و هەرچیان پێخۆش بێت بۆ خۆیان و خێزانیان و کۆمەڵگەکەیان و جیهان و ژینگەکەیان ئەنجامی دەدەن. لەوانەیە بە ئاگا یا بە بێئاگا جیهانی ئاژەڵان و ڕووەکەکانیش تێکبدەن، ژینگەی زەوی و دەریا و هەوا پیس بکەن. لەخۆباییبوون دەبێتە هۆی تێکدانی ڕێکی و هاوسەنگی سروشت لە ئاسمان و بۆشایی دەوروبەر (چینی ئۆزۆن)، چونکە مرۆڤ دروستکراوەکانی خوای بە کەم گرتووە، دەستکاری سیستمی گەردوونی سروشتیان کردووە بۆیە هەوای پاک، ئاوی پاک، گۆشت و میوەی بێ ماددەی کیمیایی دەگمەن بوون. گەرمبوونی زەوی هەڕەشەیەکی ڕاستەقینەیە لەسەر بوونی مرۆڤ. گرنگ نییە ئێمە چەند لە ڕووی زانست و تەکنۆلۆجیاوە پێش دەکەوین، ئێمە هێشتا بەشێکی بچووکین لە دروستبوونی گەردوونی بەرفراوان لەلایەن خودای بەدیهێنەرەوە.

بێفیزی ئەوەیە کە بڵێیت خوا باشتر دەزانێ (الله أعلم). ئەو دۆزینەوە گرنگ و بەرچاوانەی زانست و تەکنۆلۆجیا لەلایەن مرۆڤەوە تا سەدەی بیست و یەک وای لە چەندین خەڵک کردوە کە بە زانینی مرۆڤ لوتبەرز و لەخۆبایی بن. هەرچەندە سەیر لەوەدایە تا زیاتر بزانین، زیاتر بۆمان دەردەکەوێت کەمتر دەزانین. بێفیزی بەرانبەر خەڵکانی دیکە و مرۆڤ لە پاش خوا پێکهاتەی سەرەکی زانایەتی ڕێزدارە. گەورە بیرمەندە ڕاستەکان لەمە تێدەگەن. پێویستە مرۆڤ بە بەردەوامی هەوڵی گەڕان و دۆزینەوەی لایەنەکانی دیکەی زانین بدات. بیرت بێت کە حەزی ئێمە بۆ فێربوون بەهۆی بەخشندەیی بەدیهێنەرەوەیە، بوونی باڵا (خوا)، کە ژیری پێ بەخشیووین و زەوی و گەردوونی پێبەخشیوین.

پێویستە کەسێکی گەورە بێت بۆ ئەوەی بەڕاستی بێفیز بێت، کەسی بێفیزیش بەڕاستی گەورەیە.

قورئان تیشک دەخاتە سەر بابەتی زانین:

**(وَمَا أُوتِيتُم مِنَ الْعِلْمِ إِلاّ قَلِيلًا) الإسراء ٨٥.**

واتە: ئێوە تەنها کەمێک لە زانیارییتان پێ بەخشراوە.

**(لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُم بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ حَلِيمٌ) (البقرة: ٢٢٥)**

واتە: خوا سوێندی بێهوودە لە (دەم دەرچوون)تان لێ ناگرێت، بەڵام سوێندێکتان لێ دەگرێت، بە دڵ بتانەوێت و مەبەستتان بێت، خوا لێخۆشبوو لەسەرخۆیە.

**(قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَنْفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا) (الكهف: ١٠٩).**

واتە: ئەی محەممەد بڵێ ئەگەر ئاوی دەریاکان ببووایە بە مەرەکەب بۆ نووسینی زانیاری پەروەدگارم بێگومان ئاوی دەریاکان تەواو دەبوون پێش ئەوەی زانیاری خوا تەواو بێت، ئەگەر چەند ئەوەندەی دەریاکانیش بێنن بیکەن بە مەرەکەب زانیاری خوا تەواو نابێت.

## بەهای باوەڕی و بەهای کرداری

ئەوە خێزانە کە ڕەوشت و بەهای (وەک ڕاستی، دادپەروەری، خۆشەویستی، بوێری، ڕاستگۆی و بەرپرسیاریەتی) فێردەکات. هەموو ئەمانەش لەسەر بنچینەی چەمکی بیروباوەڕ دامەزراون، کە تێیدا بەها بنەڕەتیەکان پێش بەها کرداریەکان دەکەون. ئەم دووانە هەمیشە هەماهەنگ نین. لە هەندێک کۆمەڵگەدا، خۆشی ژیان لەم دنیایەدا ئامانجی کۆتاییە، بەڵام بۆ موسڵمانان بەدەستهێنانی ژیانی هەتاهەتایی لە دوارۆژدا بە ژیانێکی باش لەم دنیایەدا ئامانجێکی کۆتایی و هاوسەنگە. ئەمە مانای ئەوەیە کە بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە ژیانی دوارۆژدا پێچەوانە نییە لەگەڵ هەبوونی ژیانێکی خۆش لەم دنیایەدا. نابێت سەرکەوتن لە ڕۆژی دواییدا بە فەرامۆشکردنی ئەم دنیایە بێت. مانەوە لەم ژیانەدا تەنیا هۆکارێکە بۆ بەدەستهێنانی ژیانی هەتاهەتایی. پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) ئامۆژگاری عەرەبێکی دەشتەکی کرد کە چۆن پێویستە متمانەی بە خوا هەبێت، بەڵام لە هەمان کاتیشدا پەیڕەوی یاساکانی سروشت و یاسا کۆمەڵایەتیەکان بکات. «وشترەکەت ببەستەوە ـ بۆ ئەوەی ون نەبێت ـ ، ئینجا متمانەت بە خودا هەبێت و داوای بەزەیی بکە» هاوسەنگی پێویستە لە نێوان ژیان دنیایی و ژیانی دوارۆژدا، هەر وەک:

**«لەم دنیایەدا بە جۆریک کاربکە کە تاهەتایە دەژیت و وەها کار بۆ دوارۆژیش بکە وەک ئەوەی سبەینێ دەمریت»**

(أبوطالب، ١٩٩٦)

زانا تەلمودییەکان دەڵێن: هەموو ڕۆژێک وەها بژی کە ئەوە کۆتا ڕۆژتە، چونکە کەس نازانێت وایە، یان نا.

نموونەیەکی باش لەسەر ئەم خاڵە بەراوردکردنی باری ئەو خەڵکەیە کە لە وڵاتە کۆمۆنیستەکانی پێشوودا دەژیان. کۆمۆنیزم بۆ ئەوەبوو کە زیاتر لە سەرمایەداری ئاگای لە کرێکار بێت، بەڵام لە ڕاستیدا کرێکارەکان لە وڵاتە کۆمۆنیستەکاندا ڕەوشێکی خراپتریان ئەزموون دەکرد. هەرچەندە بەها کرداریەکان لە وڵاتە کۆمۆنیستەکاندا لە پێناو چاودێریکردنی خەڵک بوون، بەڵام ئەو بەهایانەی کە ڕەگێکی قووڵیان هەبوو، لە ململانێکردن، داپڵۆسین، لەناوبردنی چینەکانی دیکەی کۆمەڵگە بوو.

وڵاتە قازانجویستە سەرمایەدارەکانی ڕۆژئاوا لە ڕژێمە کۆمۆنیستەکان باشتر بوون لەبەر بڵاوبوونەوەو ڕەگ داکوتانی قووڵی مەسیحیەت وەک خۆشەویستی، خێرکردن و بەزەیی، چونکە ئەم وڵاتانە زیاتر پەرەیان بە یارمەتیدانی هەژاران و خاوەن پێداویستیەکاندا، لە کاتێکدا خەڵک لەژێر ڕکێفی کۆمۆنیزمدا زیاتر دەیناڵاند.

دارمانی کۆتایی کۆمۆنیزم بە زۆری لەبەر بەها و جیهانبینییە ستەمکارانەکەی بوو. بیریان لەسەر بناغەی ململانێ، ڕووبەڕووبوونەوەو لەناوبردنی مافی خاوەندارێتی بوو. هەرچەندە ئەم ڕژێمانە لە دامەزراندنی دەستەڵات بۆ چینی کرێکار یارمەتیدەر بوون، بەڵام لە ڕاستیدا، کرێکارەکان بە پێچەوانەی ئامانجە ڕاگەیەندراوەکانی بیری مارکسیزم، زۆرینەیەکی بێدەنگکراو بوون.

فەلسەفەی کۆمۆنیزم بەرتەسک و ناکارا و یۆتۆپیایی بوو، لە کاتێکدا کە بارودۆخەکە لە ڕۆژئاوا زۆر باشتر بوو. سەرمایەداری جیهانێکی یۆتۆپیایی لەسەر زەوی دروست ناکات، چونکە لەسەر بناغەی چەمکی ئازادی ڕێکنەخراو لە خاوەنداری تایبەت و موڵکداری تایبەت و فەلسەفەی قازانج ویستی دامەزراوە، هەندێک نادادپەروەری لە باری کۆمەڵایەتی

و ئابووری بۆ چینی کرێکار هێنا. هەرچەندە ڕەگ داکوتانی قووڵی بەها ئایینییەکان و خێرکردنی مەسیحیەت لە ڕۆژئاوادا یارمەتیدەر بوو بۆ کەمکردنەوەی هەندێک کاریگەری وێرانکەر لەسەر چینی کرێکار، کە بووە هۆی کەمکردنەوەی زیانەکانی بەپیشەسازیبوون. ئەمەش پێچەوانەی نوخبەی حزبی کۆمۆنیست بوو کە بەهۆی ئەو بیرۆکراسیە گەورەیەی دروستیان کردبوو تەنیا کاریان بۆ بەرژەوەندی خۆیان دەکرد. چینی کرێکار لە ژێر حوکمی کۆمۆنیزمدا قوربانییەکی گەورەی ئەم ڕژێمانە بوو. بەها ئایینی و خێرخوازیەکان کە ڕەگێکی قووڵیان لە جیهانی سەرمایەدارییدا داکوتابوو زۆر گرنگ بوون بۆ سوودی کۆمەڵگە و تاکەکان.

هەرچەندە زۆربەی زۆری سەرچاوە و توێژینەوەکان لەسەر پەروەردەکردن لە ڕۆژئاوادان، بەڵام لەڕاستیدا زانیاری مرۆڤ زۆر سنووردارە. مرۆڤ تەنیا بەرهەمێک نییە کە لە ئەمریکا، یان چین دروستکرابێت و زانیارییەکی باشمان لەسەری هەبێت. «ئێمە لەلایەن بەدیهێنەری گەردوونەوە دروستکراوین. تەنیا دروستکەرەکەمان و دیزاینەرەکەمان هەموو شتێک لەبارەی ئێمە دەزانێت». (جەین ڕانکینی) دەروونناس لە کتێبەکەیدا بە ناونیشانی (شارەزایانی پەروەردەکردن) دەڵێت: ئامۆژگاریەکانیان، توێژینەوە و ڕاستلێکەشتنی، بۆشاییەکی زۆر هەیە لە نێوان ئەوەی کە بانگخوازانی پەروەردەکردن بانگەشەی بۆ دەکەن لەگەڵ ئەوەی کە توێژینەوە زانستیە بەردەوامەکان لە ٣٠ ساڵی ڕابردوودا نیشانی دەدەن. شارەزا بەناوبانگەکانی پەروەردەکردن لە ڕۆژئاوادا لە سەدەی بیست وەک بینجامین سپۆک، تی. بیری برازیلتن، جەیمس دۆبسن، پێنیلۆپی لیچ، جۆن ڕۆزمەند و ئەوانی دیکەش ڕای جیاوازیان هەیە لەسەر چەندین کێشەی گرنگی پەروەردەکردن وەک سزادان، سنوردانان، ئەو دایکانەی کاردەکەن، چاودێری ڕۆژ، ڕاهێنان لەسەر قەعدە، تەلەفزیۆن، هتد.

هەرچەندە دەبێت ئێمە هاندەری توێژینەوەی بەردەوام بین لەسەر پەروەردەکردن، بەکارهێنانی هەموو هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان، سروشتیەکان و زانستە ڕۆحیەکان، هێشتا دەبێت خۆمان خاکەرا نیشان بدەین لە بەرەنجامەکانی توێژینەوەی مرۆڤەکان. پێویستە ئێمە لە زانینی ئاسمانییەوە بەدوای ڕێنوێنی و داناییدا بگەڕێین.

**لەخۆباییبوون + زانین ——— نەزانین**

**خاکەرایی+ زانین ——— ڕووناکبوونەوە**

**سەد ساڵ لەمەو پێش، سەرۆکی کۆلێجی بالیۆل لە زانکۆی ئۆکسفۆرد لە ئینگلتەرا تێبینییەکی لەسەر دەرگاکەی دانابوو کە دەیگوت:**
**من گەورەی ئەم کۆلێجەم، ئەوەی من نایزانم زانین نییە.**
**ئەو خەڵکەی بە کەم سەیری خەڵکی دیکە دەکەن لە کۆتاییدا بە نموونەی بەرز سەیر ناکرێن.**



## مۆدێلی کشتوکاڵیانەی خێزان:
### منداڵەکان وەک ڕووەکن و دایباب وەک باخەوان

وشەی Cultureبە مانا کێڵگە (یان کلتوور) لە وشەی Cultivation بە واتای کشتوکاڵ هاتووە. منداڵ و مرۆڤ لە زۆر ڕووەوە لە ڕووەک دەچن. هەردووکیان بە باشترین شێوە پێویستیان بە ئاگالێبوون و چاودێریکردن هەیە، لە ژینگەیەکی باشدا گەشە دەکەن کە بە باشی بۆیان ئامادە کرابێت. بۆ ڕووەکە بچووکەکان، باشترین ژینگە خانووی شوشەییە، چونکە پێویستە ڕوەکەکان پێش ئەوەی لە دەرەوە بچێنرێن خۆیان بگرن. ئەمەش سەرەتایەکیان پێدەبەخشێت، کە ئەم ڕووەکانە گوێزرانەوە گەورە دەبن، بەهێزتر دەبن و لە ڕووەکەکانی دیکە زیاتر بەرگەی نەخۆشی دەگرن. منداڵانیش بۆ پەرەسەندنێکی ئەخلاقی تەندروست پێویستیان بە پارێزگاریکردن و پەروەردەکردن هەیە. «پاشان، کوڕەکانمان گەورە دەبن وەک ڕووەکی باش پەروەردەکراو» (ئینجیل، ١٤٤:١٢). منداڵێک کە لە ژینگەیەکی باشی ماڵەوەدا بەخێو کرابێت بەهێزتر و تەندروستتر دەبێت و کاتێک تێکەڵی کێڵگە فراوانەکە دەبێت زیاتر بەرگەی نەخۆشیە ئەخلاقیەکان دەگرێت. ئەم شیکارە، کە زۆر ئاسانە بۆ کۆمەڵگە کشتوکاڵیەکان، لە کۆمەڵگە پیشەسازییەکاندا زۆر ڕوون نییە، زۆر کەس ئەزموونی بەخێوکردنی ڕووەکی نییە. هەرچەندە منداڵان بە دڵنیاییەوە لە ڕووەک زیاترن. ڕووەکەکان ناچالاکن، لەکاتێکدا منداڵان چالاک و پڕ لە وزە و زیرەکی و ویستن. پێویستە ئەوان لە گەشەسەندنی خۆیاندا ڕۆڵێکی چالاک ببینن، هەروەک پێویستە کۆمەڵێک سنووریش بۆ هەڵسوکەوتی خۆیان فێرببن. منداڵ هێشتا زۆر پێویستی بە یارمەتیە و باشترین ڕێگەش بۆ ئەوەی دایباب ئەم یارمەتیە دابین بکەن ئەوەیە هانیان بدەن و خووە باشەکانیان زیاد بکەن و پەرەی پێبدەن کە لە کۆتاییدا دەگۆڕێت بۆ کەسایەتیەکی باڵا.



## چالاکییەکان

### چالاکی ٨: سێ خەمە سەرەکیەکەی سەدەی بیست و یەک

لەگەڵ خێزانەکەتدا گفتوگۆ بکە: هۆکارەکانی ئەم سێ خەمە سەرەکیەی سەدەی بیست و یەک چین و چۆن دەتوانین خۆمانیان لێ بپارێزین؟

لە ساڵی ١٩٩٧دا، (ولیام بەکلی) ستوون نوسی کۆچکردووی پارێزکار و سیناتۆر جۆرج ماکگۆڤرن (لیبراڵ دیموکرات) لە کاتی ئاهەنگێکی دەرچووندا لە زانکۆی ساوس ئیست، لە کەیپ گیراردوو، سێ خەمە سەرەکیەکەیان دەستنیشان کردووە:

یەکەمیان هەڵوەشاندنەوە و ناکارایی خێزانی ئەمریکییە کە دەبێتە هۆی زیاتربوونی ڕێژەی سەدیی منداڵی ناشەرعی. دووەم لەناوبردنی ژینگەیە کە بڕێکی زۆر لە ماددەی پیسبوو ڕۆکراونەتە زەوی، هەوا، زەریاکان، ڕێگا ئاوییەکان و دارستانەکانەوە. سێیەم ماددەی هۆشبەرە کە لەناوبردنی تەندروستی خەڵک و خێزانەکانیشە.

### چالاکی ٩: وەسفکردنی منداڵان

دەبێت دایباب لەگەڵ منداڵەکان دابنیشن و هەریەکە لەم خەسڵەتانە گفتوگۆ بکەن و ڕێگایەک پێشنیاز بکەن بۆ کۆکردنەوەیان لە هەر منداڵێکدا:

سەرسامکەرن، ڕێزیان لێبنێ
باوەڕپێکراوان، متمانەیان پێ بکە
بە وزەن، ڕێگەیان نیشان بدە
بێتاوانن، دڵخۆش بە لەگەڵیان
دڵخۆشن، قەدریان بگرە
بەبەزەین، لێیانەوە فێربە
خۆشەویستن، پەروەردەیان بکە
خانەدانن، ڕێزیان بگرە
مێشک کراوەن، فێریان بکە

بەنرخن، نرخیان بزانە
پرسیارکەرن، هانیان بدە
بەتوانان، یارمەتیان بدە
سروشتین، خۆشییان لێ ببینە
بەهرەدارن، پەرەیان پێبدە
ناوازەن، دڵنیایان بکەرەوە
ویستیان هەیە، سەرنجیان بدێ
گاڵتەبازن، لەگەڵیان پێبکەنە

مەیجی، ١٩٩٩

### چالاکی ١٠: گفتوگۆکردن لەسەر هۆکارە ڕاستەقینەکانی توندوتیژی لە منداڵدا

لەگەڵ منداڵەکانت لەسەر هەندێک ڕووداوی ترسناک لە ئەزموونی ئەواندا گفتوگۆ بکە. لە ئەمریکا کۆمەڵکوژیەکەی ئامادەیی کۆڵەمباین ترسناک بوو. دوو کوڕ، تەمەنیان ١٨ ساڵ و ١٧ ساڵ بوو، بە بەکارهێنانی چەک و بۆمب ١٥ کەسیان کوشت و ٢٦ ی دیکەیان بریندار کرد. هەروەک تەلەفزیۆن و یارییە ڤیدیۆییەکان لێیان دەدان و پێدەکەنین، پاشان خۆشیان کوشت. ئەوان ١٩ بۆمبیان لە ماڵەوە دروستکربوو. ئەم ڕووداوانە دەگمەن نەبوون: لە چەند مانگی دواتردا نزیکەی ٢٢ ڕووداوی هاوشێوە لە ئەمریکادا ڕوویاندا. تەنها لە شەش هەفتەی یەکەمی ساڵی ٢٠١٤ دا ١٣ ڕووداوی تەقەکردن لە قوتابخانەکاندا تۆمارکراون (گاردیان ٢٠١٤). ئەوان بۆ ئەمەیان کرد؟ کێ بەرپرسیار بوو؟ چۆن دەکرا ڕووی نەدابایە؟ لە داهاتوودا دەبێت چی بکرێت بۆ دوورکەوتنەوە لە ڕووداوی هاوشێوە؟ دەبێت چ وانەیەکیان لێ فێربین؟ چۆن دەتوانین چارەسەری هۆکارە ڕاستەقینەکانی توندوتیژی بکەین؟

### چالاکی ١١: مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە کۆمەڵایەتیەکان

لەگەڵ خێزانەکەتدا لەسەر هۆکار و دەرەنجامەکانی جگەرەکێشان، خواردنی دەرمان، سکپڕی ناشەرعی، ئالوودەبوون بە ماددەی هۆشبەر، خۆکوشتن و جیابوونەوە گفتوگۆ بکە. لەگەڵ خێزانەکەت بۆ باشترکردنی کۆمەڵگە پێشنیازی ڕێگای کرداری بکەن.

### چالاکی ١٢: مۆدیلەکەی دکتۆر سپۆک (١٩٠٣-١٩٩٨) بۆ پەروەردەکردن لە ئەمریکادا: (وەک ئەوە بکە کە دەیڵێم، نەک ئەوەی کە دەیکەم!) هەندێک وانە گفتوگۆ بکەن.

پێکەوە دابنیشن و لەژێر ڕۆشنایی چیرۆکی ژیانی دکتۆر سپۆک لەبارەی پەروەردەکردن گفتوگۆی ئەزموونی خۆتان بکەن (مایەر، نیوزویک، ١٩٩٨) کە لە خوارەوە کورتکراوەتەوە:

تێگەشتن لە ئاستی پەروەردەکردن لە ئەمریکادا تەواو نابێت بێئەوەی ئێمە کاریگەریکانی دکتۆر بینجامین سپۆک، کە دەروونناسێکی گەورەی منداڵان بوو لە سەدەی بیستدا، لەسەر پەروەردەکردنی مۆدێرن بزانین. دایکی بە خۆشەویستی و یاسا و ئاواتە مەزنەکان خنکاندبووی. پاش ٥١ ساڵ لە هاوسەرگیری لە ژنە مەیخۆرەکەی جیابووەوە. دکتۆر سپۆک کردارێکی پزیشکی منداڵانی دامەزراند و دەرکی بەوە کرد کە زۆربەی کێشەکانی منداڵ کێشەی هەڵسوکەوتن، نەک کێشەی پزیشکی خراپبوونی میزاج، مژینی پەنجەی گەورە، نان نەخواردن، نەخەوتن، ڕانەهاتنی لەسەر قەعدە لە کاتی خۆیدا. زیاتر حەزی لە فرۆید بوو، دووجاریش بە شیکاریی دەروونییدا تێپەڕیوە.

ئامۆژگاری دایبابانی کردووە کە پەلە لە منداڵەکان نەکەن، بەڵکو پەروەردەیان بکەن. بڕوات بە خۆت هەبێت. تۆ زیاتر لەوەی هەست دەکەیت دەیزانیت. دەڵێت خۆشەویستی دایباب بۆ کۆرپە زۆر پێویستە. بە وریاییەوە گوێی لە نەخۆشەکانی دەگرت، بەڵام هەمیشە گوێی لە منداڵەکانی خۆی نەدەگرت. کاتێک دایکێک پرسی: «ئایا دەکرێت منداڵ دایبابی بە ڕووتی ببینێت؟» وەڵامی دایەوە: «وەڵامی ئەو پرسیارە هەروا ئاسان نییە.»

خێزانەکەی دکتۆر سپۆک ناکارا بوون. «هەمیشە ئەوە زەحمەتترە کە ئیشە ڕاستەکە لەگەڵ منداڵەکانت ئەنجام بدەیت لەوەی کە لە بارەیانەوە بنووسیت». ژنەکەی ئالوودەی ماددەی هۆشبەر بوو، نەخۆشی مێشکی پەرەی سەند و پاشان کەوتە نەخۆشخانە. وەک باوکێک سارد بوو، دوو کوڕەکەشی وایان هەست دەکرد کە لەڕووی سۆزدارییەوە فەرامۆشی کردوون.

ئەو دانی بەوەدا ناوە کە زۆر سەقاڵی کارەکەی بووە و خێزانەکەشی بۆ قەرەبووکردنەوەی ڕابردوو

دەستیانکردووە بە لەباوەشگرتنی یەکتر، دانی بەوەدا ناوە کە «من هەرگیز دوو کوڕەکەمم کاتێک منداڵ بوون ماچ نەکردووە».

ئەو بە کوڕەکانی دەوت کە دایبابیان بە ناوی یەکەمیان بانگ بکەن ـ جوڵانەوەیەکی ڕادیکاڵیانە و سرووش بەخش بوو ئەو کاتە. وەک باوکێک وا هەستی دەکرد کە دەبێت پەروەردەکردنەکەی ڕەنگدانەوەی فەلسەفەکەی بێت. بۆ ئەوەی وا نیشاندا کە یەکسانبوون لەڕاستیدا ڕاست نییە، ئەمەش ئاماژەیەک بوو بۆ هەموو جیهان، «ئەمە کوڕەکەی منە کە بە ناوی یەکەم من بانگ دەکات». کاتێک دکتۆر سپۆک قسەی لەگەڵ کوڕەکانی دەکرد، زۆربەیجار وەک تاقیکردنەوەیەکی زارەکی وابوو. ئەو دەنگە نزمەی کە کتێبەکانی پێ دەناسرایەوە هەڵگرو ڕەنگدانەوەی ئەو تۆنە کولە بوو کە لە ماڵەوە بەکاری دەهێنا، ئەو هیچ بیرۆکەیەکی لەسەر کاریگەری خۆی وەک باوکێک نەبوو.

ئەوەی دووپات دەکردەوە کە هەرگیز منداڵەکانی نە لە شوێنە گشتییەکاندا خۆیان شەرمەزار کردووە و نە ئابڕووی شۆرەتی خێزانەکەیان بردووە. بۆ ئەو وەک باوکێک ڕازیبوون، یان ڕازینەبوونی ئەوانی دیکە زۆر گرنگ بوو. بۆ چوونی بێگانەکان و ڕاگەیاندن بۆی گرنگی زۆربوو. کوڕەکانی ڕێک پۆش بوون و پێیان گوترابوو کە بەڕێز و دۆستانە بن. ئەگەر خەندەکانی سەرلێوی (جۆن) نەمایە، یان میزاجی دەربکەوتایە، (بین) خێرا دەیجوڵاند و لەو دۆخە دەریدەهێنا. پێی دەگوت «ئەوەندە بێتاقەت مەبە، هەوڵبدە لە شوێنی گشتیدا تۆزێک دڵخۆشتر دەربکەویت».

دکتۆر سپۆک نکوڵی لە هەبوونی هەر کێشەیەکی لە ماڵەوە دەکرد، هەردوو کوڕەکەی فێربووبوون کە مەودایەکی ڕێزگرتن لە نێوانیاندا هەبێت. هەر ململانێیەک لەنێوان جۆن و بین و باوکیاندا هەبووایە تێکەڵیان نەدەبوو. کاتێک کە گۆڤارە هەواڵیەکان، یان پەیامنێرە تەلەفزیۆنییەکان داوایان لێدەکردن لەگەڵیاندا بوەستن یارییان لەگەڵ ڕیپۆرتەر و وێنەگرەکاندا دەکرد، لەسەر هەڵسوکەوتی باوکیان لە ماڵەوە وەڵامی کورت و ناڕوونیان دەدایەوە.

دکتۆر سپۆک خۆشەویستی و سۆزی ڕاستەقینەی خۆی بۆ منداڵەکانی دەرنەدەبڕی، ئەو بە ئاشکرا دانی پێدانا: «ئێمە هەرگیز باوکمان ماچ نەکردووە». ئەو زیاتر لە سیمبولێک دەچوو نەک باوکێکی مرۆڤ، زیاتر دەستەڵاتیک بوو لە باوکێک، باوکێکی سارد و ڕەق بوو کە پێداویستیە سۆزدارییەکانی منداڵەکانی فەرامۆش کردبوو.

سپۆک باسی لە پەروەردەکردنەکەی خۆی کرد. «من هەرگیز سۆزێکی جەستەییم نەبینیوە، سۆزێکی دیایکراو لە نێوان باوک و کوڕدا». باوکم منی خۆشدەویست، هەندێک شتی باشی دەکرد، بەڵام لە بارەی سۆزی جەستەییەوە، من بیر دەکەمەوە کە ئایا باوکم من، یان منداڵەکانی دیکەی ماچ کرد بێت لە بۆنەیەکی تایبەتیدا. من بیرم نایەت کە باوکم من، یان خوشک و براکانمی ماچ کردبێت.

وانە: کوێرانە دوای تیۆری شارەزایان مەکەوە. ئەم زانیارییانە پەرەدەسێنن و دەگۆڕێن، ئەگەر ئێمە دۆزینەوەکانی مروڤ بە ڕێنوێنییە ئاسمانییە دابەزیوەکان، تەواو نەکەین، ئەوا بەرەو ونبوون دەڕۆین و زیان لە سوود زیاتر دەگەیەنین.

## چالاکی ١٣: گفتوگۆی شۆکی کەلتووری

دەبێت دایباب سەبارەت بە ئەزموونی خۆیان لە شۆکی کەلتووری گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن. پاشان داوا بکەن لە منداڵەکان باس لە سەردانەکانی خۆیان بۆ وڵاتانی دیکە، یان کەلتووری دیکەی هاوڕێکانیان لە قوتابخانە لە ڕەگەز و ئایین و نەتەوەکانی دیکە بکەن.

## چالاکی ١٤: عەقڵیەتی سەرکردەی ڕاستەقینە

گفتوگۆی ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەگەڵ حێزانەکەتدا بکە:

«تێبینیم کردووە کە سەرکردە کاریگەرەکان بە دەگمەن پاڵەوانی فەرمانگە گشتیەکانن. ئەم ژن و پیاوانە کەسانی گرنگ و براوەی دۆزەکان نین. ئەوان بە ئارامی و وریایی و هێمنییەوە دەجوڵێنەوە. ئەوان ئەوەی ڕاستە دەیکەن» (باداراکۆ، ٢٠٠٢).

«لەوانەیە سەرکردەکان بیانەوێت لە نێو شوێنکەوتوانیاندا پەرە بە عەقڵیەتی مێگەل بدەن، بەڵام نابێت خۆیان مل بۆ ئەو بیرکردنەوەیەی خۆیان بدەن» (ستیڤن ب. سامپڵ لە ڕێنشاندەرە پێچەوانەکان بۆ سەرکردایەتییکردن).

دەرئەنجام: ئەنجامدانی ئەوەی ڕاستە گرنگە، نەک ئەوەی زۆر باوە، یان مۆدێلە! گفتوگۆ لەسەر ئەوە بکە ئایا کێ دەتوانێت پێناسەی بکات کە چی ڕاستە و چۆن! ئایا تۆیت، منم، ئەوە، یان بەدیهێنەری مەزنە.

## چالاکی ١٥: بەشداریپێکردنی لە مێژووی خێزان

لەگەڵ منداڵەکانت دابنیشە و چی دەزانیت لەسەر پێشینەکان بۆیان باس بکە.

زۆربەی خێزانەکانی ئەمڕۆ مێژوی خێزانەکانیان لەگەڵ منداڵەکانیاندا ئاڵوگۆڕ ناکەن. منداڵەکان پێویستیان بەوەیە کە لەبارەی ژیان، دەستکەوتەکان، شکستەکان، کارەکان، ئەزموونەکان، چالاکییەکان و بەهێزی داپیرە گەورە و باپیرە گەورەیان بزانن. (نینا عەبدوڵڵا)، شارەزای پەروەردەکردن، فێرخوازەکانی فێردەکات چۆن درەختی خێزان و نەخشەی جینیان بکێشن. نەخشەی جینی هێڵکارییەکە بۆ نیشاندانی هاوسەرگیریی، جیابوونەوە، نەخۆشیەکان و پەیوەندییەکانی نێوان ئەندامانی خێزان وەک پوورەکان، مامەکان، ئامۆزاکان و داپیرە و باپیرەکان چ لە لای باوکەوە بێت، یان دایک لە خێزاندا. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) هانی نەریتی هۆزە عەرەبەکانی داوە بۆ گێڕانەوەی چیرۆکەکانی باوان و بیرەوەرییەکانی خێزان بەپێی توانا (کامپۆ، ٢٠٠٩). هەندێک سۆماڵی دەربارەی ٢٠ پشت و نەوەی خۆیان دەزانن، هەندێکجار وەک هۆزی گەورە کۆدەبنەوە بۆ ئاڵوگۆڕی ئەوەی لەسەر باوانیان دەیزانن.



بەندی سێیەم:

# پەروەردەکردنی باش: دانانی ئامانجی ڕاست و دروست

- دانانی ئامانجی ڕاست: یەکەم هەنگاوە بۆ بەجێهێنانی پەروەردەیەکی باش
- تێڕوانینێکی وردتری ئامانجەکان
  ئامانجەکان لە ئایەتەکانی قورئانەوە وەرگیراون: نوێژی باوەڕداران
  ئامانجەکان لە فەرموودەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) وەرگیراون
- قاوە و ئەولەویەتەکانی خێزان
- کۆتایی
- چالاکییەکان

ئامانجی ئێمە دروستکردنی منداڵانی باش و بەهێزە
کە خێزانی باش و بەهێز دروست بکەن و
ئەوانیش کۆمەڵگەی باش و بەهێز دروست بکەن و
سەرنجام نەتەوەیەکی باش و بەهێز دروست ببێت و
دواجاریش جیهانێکی ئارام دروست بکەن

## دانانی ئامانجی ڕاست: یەکەم هەنگاوە بۆ بەجێهێنانی پەروەردەیەکی باش



پێویستە دایباب پەروەردەکردنێکی زیرەکانە جێبەجێ بکەن، جا هەرچەندە پێویستە دایباب بە وردی پلان بۆ کارو پشووی ساڵانەیان دابنێن،بەڵام شکست دەهێنن لەوەی پێکەوە وەکو یەکەیەکی خێزانی دابنیشن و پلانێک بۆ خۆیان دابنێن. لە ڕاستیدا، تەنانەت زۆربەیان لەسەر ویستێکی ڕاستەقینە و مەبەست و خولیا و ستراتیجێک بۆ خێزانەکەیان پێکنایەن. بەبێ بوونی ئامانج، ئەگەری زۆر هەیە دەستکەوت زۆر کەم بێت. تەنیا لە کار بۆ ماڵەوە، بۆ دووکانەکان، بۆ قوتابخانەکان، بۆ پشووەکان، لە قەیرانێکەوە بۆ قەیرانێکی دیکە، بە هیوای ئەوەی شتەکان بەرەو باشتر بچن، بەڵام ئەمانە هیچی لە یاریکردن بە داهاتووی منداڵەکانمان کەمتر نییە، چونکە ڕێگە دەدەین کاتە بەنرخەکەمان لەدەست بچێت جا تا هەست بەمانە بکەین پێویستمان بە ئامانج و ستراتیجی درێژخایەن هەیە.

پەیڕەوێکی گونجاو بۆ پەروەردەکردن کە کەسەکان و کۆمەڵگە وەک سیستمێکی تێکهەڵکێش دادەنێت. بەبێ هەبوونی کەسانی باش و بەهێز ناتوانین کۆمەڵگەیەکی بەهێز بنیات بنێین. ئەوکەسانەش لەخۆڕا دروست ناکرێن، چونکە پێویستیان بە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی یارمەتیدەرو هەماهەنگ هەیە. ئامانجی دایباب بەرهەمهێنانی مرۆڤێکە کە جێنشینی خوا بێت، بەهێز و متمانەپێکراو بێت، هاوڵاتییەکی شارستانی بێت، ئامانجیان لە ژیاندا پەرەپێدان و ڕیفۆرمکردن بێت لە زەویدا. بەبێ ئەم پەیامە، هەبوونی مرۆڤ بە بێ مەبەست و بێ مانا دەمێنێتەوە. دەبێت بەرژەوەندی تاکەکان ئەم ژیانە و ئەو دنیاش لەخۆ بگرێت، چ دنیایی و چ ڕۆحی، چ کەسی بێت، یان بۆ کۆمەڵگە. پێویستە ئەمەش بیرۆکەیەکی زاڵ لە بەخێوکردنی منداڵەکاندا و لە دنیابینی دایبابدا هەبێت.







## خشتەی ئامانجەکانی پەروەردەکردنی باش

| خۆزگەی یەکەمی خێزان: خێزانێکی بەختەوەر | خۆزگەی دووەمی خێزان: بەخێوکردنی سەرکردەی لەخواترسی راستڕەو | | | |
|---|---|---|---|---|
| پەیوەندی کردن<br>پیاهەڵدان/ ڕەخنەگرتن<br>بۆچوون<br>هەست<br>ئارامی/ تووڕەیی<br>دەست لێدان، ماچکردن<br>و لەباوەشگرتن، خۆشحاڵ<br>بوون و گاڵتەکردن<br>تێگەشتنی دوولایەنە<br>کاتی پێکەوەبوونی خێزانی<br>جێگرەوەکانی تەلەفزیۆن<br>کۆبوونەوەی خێزانی<br>ژەمی خێزانی<br>بەڕێوەبردنی فشار<br>یاریکردن<br>تێکەڵبوونی چالاکانە<br>لەگەڵ منداڵاندا | بەهێزی جەستە<br>تەندروستی و سەلامەتی | خەسڵەتەکانی کەسیەتی | زانین، دانایی و باوەڕ | کارامەییەکان: لێهاتوویی |
| | هەڵبژاردنی هاوسەرێک<br>گەشەسەندنی منداڵ<br>شیرپێدانی دایک<br>موعجیزەی مێشک<br>تەندروستی<br>خۆراک پێدان<br>ڕاهێنان<br>نوستن<br>سێکسی تەندروستانە<br>دورکەوتنەوە لە مادە<br>ژەهراوییبووەکان | بوێری<br>خۆشەویستی<br>ڕاستگۆی<br>ئازادی<br>بەرپرسیارێتی<br>سەربەخۆبوون<br>داهێنان<br>متمانە بەخۆبوون<br>باوەڕبوون<br>ڕێزگرتن<br>ئارامگرتن<br>خاکیبوون و بێفیزی | خوێندن/ پەروەردەکردن<br>ئەرکی ماڵەوە<br>بەرزکردنەوەو هاندان و<br>بەهێزکردنی منداڵان<br>ڕێکخستن و سزادان<br>باوەڕبوون<br>ناسنامە<br>خێزانی گەورە | خوێندنەوە نووسین<br>کارامەییەکانی کۆمپیوتەر<br>شۆفێری کردن<br>کاری ڕۆژانەی ماڵەوە<br>بەڕێوەبردنی پارە و کات<br>بەخشین<br>پارانەوەو نزاکردن<br>بڕیاردان |

با دەست بکەین بە تیشکخستنەسەر ئەو خشتەیەی سەرەوە، ئەمە ناودەنێین خشتەی ئامانجەکانی پەروەردەکردنی باش. ئەمە ئەو ئامانجانە پوختەدکاتەوە کە دەبێت ئێمە هەوڵی دانانی نەخشەڕێگەیەکیان بۆ بدەین و کورتەی نەخشەی چۆنییەتی بەدەستهێنان بەهۆی چاندنی بنەما و بەهاکان هەر لە منداڵیەوە تا گەورەبوون.

هەموو ئامانجەکان خۆیان لەمانەوە وەرگیراون: ئاواتی قووڵی دایبابەکان کە زۆر بە جوانی لەم: أ) ئایەتەی قورئاندا کورتکراوەتەوە **(والَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ واجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا). الفرقان ٧٤.**

واتە: کەسانێکیش کە دەڵێن: ئەی پەروەردگارمان پێمان ببەخشە لە هاوسەران و نەوەکانمان منداڵەکانمان ئەوەی چاوانی پێ گەش بێ و هۆی دڵخۆشی بێت و بمانکە پێشەوای پارێزکاران و لەخواترسان.

ب) فەرموودەیەکی ئاشکرای پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) کە دەفەرموێت: **((النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ والْفِضَّةِ ، خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الإِسْلامِ إِذَا فَقِهُوا)). رواه البخاري ومسلم).**

واتە: خەڵک وەک کانزا وان کە خەسڵەتی خۆیانیان هەیە، باشترین خەڵک لە پێش موسڵمانبووندا، باشترینیانە کاتێ موسڵمان دەبن، ئەگەر تێبگەن.

وەک لە خشتەکەدا دیاریکراوە، ئامانجەکان بەسەر دوو جۆری فراواندا دابەشکراون، جۆری دووەم بۆ چوار لقی دیکە دابەشکراوە. پێویستە دایباب بەبەردەوامی سەیری خشتەکە بکەن بۆ ئەوەی خۆیان بە ئامانج و بەهاکانی ئاشنا بکەن، لێیان بکۆڵنەوەو هزریان لەسەری بێت و خشتەی کارەکانیان و پەرەسەندنەکانی لەگەڵ دابنێن. ئەمەش دڵنیایی دەدات کە ئیتر دایباب ناخزێنە ناو فەرامۆشکردن تا وایان لێبێت کە ئەرکەکانی ڕۆژانەی ژیان جێگەی ئەولەویەتی دایبابێتی بگرنەوە.

# تێڕوانینێکی وردتر لە ئامانجەکان

## ١. ئامانجەکان لە ئایەتەکانی قورئانەوە وەرگیراون: پاڕانەوەی باوەڕداران:

ئەو دوعایەی کە باوارپدارەکان داوا لە خوای گەورە دەکەن لە پێشدا هاوسەر و منداڵیان پێ ببەخشێت تا ببنە هۆی خۆشی و ئارامی چاوو دڵیان. ئەم دەربڕینە شەش جار لە قورئاندا دووبارە بۆتەوەو ماناکەی بە ڕێکی ئەمەیە: ئاسودەیی بۆ چاوەکانمان، شادی بۆ چاوەکانمان، ئەو چاوانەی کە شادمان بوون بە ڕووناکبوون، چونکە لە ڕاستیدا یەکەم خۆزگە دەربارەی هەبوونی ماڵ و خێزانێکی ئاسوودەیە.



ئەمە تەنیا ئاماژە نییە بۆ خێزانێکی بچووک، بەڵکو بۆ خێزانێکی گەورەی ڕاستەقینەشە کە هاوسەر و منداڵ و داپیرە و باپیرە و مام و پور و ئامۆزاکانیش دەگرێتەوە. هەندێک مەرجی پێویست بۆ ماڵێکی بەختەوەر بریتییە لە پەیوەندی نێوان دایباب و منداڵەکان، نیشاندانی خۆشەویستی و سۆز و پیاهەڵدان و ڕەخنەگرتنی گونجاو بەڕێگەیەکی بونیاتنەرانە. مەرجەکانی دیکەی خێزانی خۆشبەخت بریتییە لە بۆچوونی ئەرێنیانە و مامەڵە کردن لەگەڵ هەستەکان بە بایەخ و هەستیارییەوە، خەندەکردن، ماچکردن، لە ئامێزگرتن، تەوقەکردن لەگەڵ منداڵەکان، خۆشی بینین لە خواردن و کارکردن پێکەوە، گاڵتەکردن لەگەڵ یەک و بەخێرهێنانی یەکدی.

دووەم داواکاری باوەڕداران لە خوای گەورە بۆ ئەوەیە کە هاوسەر و منداڵەکانیان ببن بە ئیمامی باوەڕداران. وشەی (ئیمام) بەشێوەی کۆ نەهاتووە، وەک وشەی (ئەئیمە) کە دە جار لە قورئاندا دووبارە بۆتەوە. ڕاڤەکاران ئەم دەربڕینە (بمانکە بە ئیمامی باوەڕداران) بەمشێوەیە شیدەکەنەوە: بمانکە بە نموونە بۆ ئەوانی دیکە، مۆدێل بۆ ئەوانی دیکە، بانگخواز بۆ ڕاستییەکان، ڕێنیشاندەری ئەوانی دیکە، سەرکردەی مرۆڤایەتی، پێشەنگ بۆ ئەوانەی کە بە ئاگان لە خودا، پێشەنگی ئەوانی دیکە، هۆکاری چاولێکەری شوێنکەوتووەکان. بۆیە ئامانجی دووەمی خێزان گرنگیدانە بە بەخێوکردنی سەرکردەی باوەڕدار و کاریگەر و ڕێنیشاندەری مرۆڤایەتی.

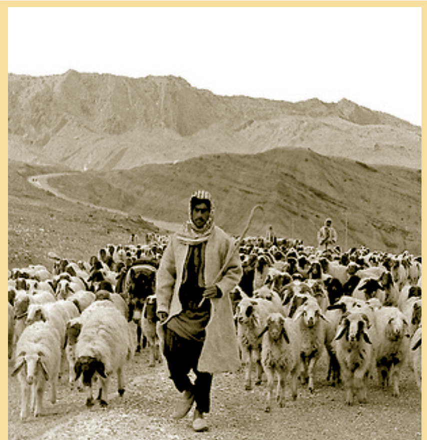
لەم ڕووەوە، حەز دەکەین ئاماژە بەوە بکەین کە کاتێک باسی سەرکردە دەکەین، مەبەستمان کەسێکی تەماعکار بۆ دەستەڵات نییە، بەڵکو زیاتر مەبەستمان پەرەپێدانی توانای مرۆڤە، ڕەگە ئەخلاقیەکان، کەرامەتی بەرز، ئەخلاق و خەسڵەتە پێویستیەکانی دیکەیە بۆ سەرکردایەتی. لەوەش زیاتر، دەکرێت وشەی «سەرکردە» واتایەکی نەرێنی هەبێت بەجۆرێک کە دروست نییە هەموو ئەندامێک بۆ تاکە پۆستێک کێبڕکێ بکەن. ڕاستیەکەی ئەوەیە کە پێویستە تەنیا یەک کەس بکرێتە «سەرکردە»ی فەرمی، ئیتر هەر گرووپێک کێبڕکێیەکی ناپێویست دروست بکات ئەوا پەرە بە هەستێکی پێچەوانە دەدات لەناو کۆمەڵگەدا. ئەگەر هەموو کەس بۆ یەک شوێن برسی بێت، ئەدی کێ ببێت بە «کرێکار»، یان شوێنکەوتە؟ ئامانجی ئێمە ئیلهامبەخشینە بە منداڵەکانمان بۆ نیشاندانی ئەو جۆرە خەسڵەتانەی کە نیشانەن بۆ سەرکردایەتیەکی مەبدەئی بۆ خەڵک. هەر ئەندامێکی کۆمەڵگە کە لە بارودۆخی ئێستا و چاککردندا بەشدار بێت ئەوە سەرکردەیەکی ڕاستەقینەیەو، هەر بەم شێوەیەش پێشکەوتنی ڕاستەقینە بەدەست دێت.




## سەرکردەکان لە کوێن؟ ئێوە سەرکردەکانن

- ئێمە ئەو سەرکردانەین کە خۆمان چاوەڕوانیانین.
- سەرکردایەتیکردن پەیوەندی بە گرنگبوونی خۆیەوە نییە، بەڵکو پەیوەندی بە خزمەتکردنی شتێکی گرنگەوە هەیە.
- گرنگ نییە کە ئایا تۆ چ پلەیەکت هەیە، بەڵکو ئەوە گرنگە کە تۆ چۆن پێشەنگی دەکەیت.
- سەرکردایەتیکردن ئەوەیە تۆ لە کاتێکدا کاری ڕاست بکەیت کە تەنیا خودا چاوی لێتە.
- هەریەکێک سەرکردەیە بۆ کەسێک. ئایا ئەو کەسە فەرمانبەرە، هاوسەرێکە، منداڵێکە، یان تەنیا کەسێکە: تۆ سەرکردەیت!

دووبارە دەڵێین: خەسڵەتەکانی سەرکردایەتیکردن مانای تەماعکردن نییە لە دەستەڵات، لە ناوبانگ، پلە، یان پارە. وانەی زاڵبوون و کۆنترۆڵکردنیش دانادەن. بە پێچەوانەوە! ئەوەی کە پێشنیاز دەکرێت ئەوەیە کە منداڵان بەهەستی بەزەیی و سادەیی و مەبەستێکی فراوانتر پەروەردە بکرێن کە خۆیان وەک ئەندامێکی چالاک و بەنرخی کۆمەڵگە بێتە بەرچاو. ئەو کەسانە دەتوانن بە ئارامی لە جیهانێکی پڕ لە ڕای جیاواز بژین و سوودێکی گەورە لە دانانی بەرزترین ئامانج بۆ خۆیان دەبینن و بە پێشبینی شتێکی کەم لە خود تەگەرە بۆ خۆیان دروست ناکەن. ئەو منداڵانەی کە لە کاردانەوەی کۆمەڵگە لەسەر بیرو باوەڕو ڕەگەزیان دەترسن، ئەو منداڵانەن کە ناتوانن خزمەت بە کۆمەڵگە بکەن. بە ڕەچاوکردنی سروشتی ئەو کۆمەڵگەیەی ئێمە تێیدا دەژین، ئەم خەسڵەتانە پێویستە جێگەی بایەخ بن، ئەگەر یەکێک منداڵەکەی فێری متمانە بەخۆبوون و بە پێشەنگیکردنی باش نەکات، لەوانەیە زۆر بەئاسانی بەهەڵە پێشڕەوی و ڕێنماییان بکرێت.



لە ڕاستیدا وشەی سەرکردە لە قورئاندا بەکارنەهێنراوە، بەڵکو زیاتر بەم وشانەی خوارەوە ناسێنراوە:
شوان، چاودێر، پاسەوان
ڕاهێنەر و پەروەردەکار
بۆ یەکەم کەس، نموونە پێشەوا
ڕێکخەر، بنیاتنەری کەسایەتی
مامۆستا
ئامۆژگاریکار، ڕێنشاندەر ڕاهێنەر

سەرکردە کەسێکە ڕێنیشاندەری ئەوانی دیکە و کارەکانیانە بۆ بەدەستهێنانی چەند ئامانجێکی دیاریکراو، لە کاتێکدا ڕاهێنەر، یان پەروەردەکار کەسێکە تاکەکان بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکان ئامادە و کارامە دەکات. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بۆ نموونە عەمری کوڕی عاص و ئەبوعوبەیدەی کوڕی جەراحی هەڵبژاد بۆ رابەرایەتی جەنگاوەرەکان، لە کاتێکدا موسعەبی کوڕی عومەیری بۆ مەدینە و موعازی کوڕی جەبەلی بۆ یەمەن وەک «شوان، ڕاهێنەر/ پەروەردە، ئامۆژگاریکار بۆ بەخێوکردن و پەروەردەکردنی کەسانی باش و ئیلهام بەخش» ڕەوانکرد.

ئەمە بە ڕێکەوت نییە کە چەندین پێغەمبەر شوانی مەڕ بوون وەک شوعەیب، موسا، عیسا و محەممەد (سڵاوی خوا لەسەر هەموویان بێت). کاری شوانی بۆخۆی مانای بەبەزەیی بوون، ئاگاداری و سۆزە بۆ شوێنکەوتووان. هەروەها مانای بێفیزی و خاکەراییشە. ئەمانەش خەسڵەتی بنەڕەتی و گرنگن کە بۆ بەخێوکردنی منداڵەکان پێویستن، ئای چەند بەراوردکاریەکی جوانە کە دایباب وەک شوان ئاگایان لە کۆمەڵەکەیان بێت.، چونکە سەرکردە شوانە، ڕێنیشاندەرە، ڕاهێنەر و مامۆستایە.

## سەرکردەیەک، یان شوانێک؟!

وشەی "سەرکردە" لە کەلتووری جیاجیادا بەکارهاتووە، بەڵام لە قورئاندا بەکار نەهاتووە. لە جێگەی ئەوە وشەی "شوان" بەکارهاتووە لەم فەرموودەیەدا: **كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْؤول عَنْ رَعِيَّتِهِ، الإمَامُ رَاعٍ ومَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، والرَّجُل رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وهُوَ مَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا ومَسْؤولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، والْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ ومَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَكُلُّكُمْ رَاعٍ ومَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ. رواه البخاري**

ئێوە هەمووتان شوانن و بەرپرسیارن لەوەی کە لە ژێر چاودێریتاندایە. ئیمام دەستەڵاتدار و شوانە لەسەر شتەکانی و بەرپرسیارە لێیان، پیاو شوانی خێزانەکەیەتی و لێیان بەرپرسیارە. ئافرەت لە ماڵی مێردەکەیدا شوانە و لێی بەرپرسیارە. خزمەتکار لە ماڵی خاوەنەکەیدا شوانە و لە شتومەکەکان بەرپرسیارە، ئێوە هەمووتان شوانن و بەرپرسیارن لەوەی کە لەژێر چاودێریتاندایە.

## ٢- ئامانجەکان لە فەرموودەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)، وەرگیراون:

## پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) کە دەفەرموێت:

**((النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ , خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الإِسْلامِ إِذَا فَقِهُوا)) بوخاري و موسليم.**

خەڵک وەک کانزا وان کە هەر یەک خەسڵەتی خۆیانیان هەیە، باشترین خەڵک لە سەردەمی نەزانین (پێش ئیسلام) دا، باشترینیانە لە کاتی ئیسلامدا، ئەگەر تێبگەن.

دەکرێت چەندین شت لەم فەرموودەیەوە فێر ببین. وانەی یەکەم ئەوەیە کە بنیاتنانی کەسایەتی زیاتر لە تەمەنی منداڵیدا ڕوودەدات. ئەمە گشتیە بۆ هەموو مرۆڤێک، موسڵمان بێت، یان نا موسڵمان (وەک لە فەرموودەکەدا دیارە). بوێری، داهێنان، ڕاستگۆی، خۆشەویستی و متمانە پێبوون لە پێش هاتنی ئیسلام لە چەندین کەسدا هەبوون. باشترینی ئەو کەسانە ئەوانەن کە ئەم خەسڵەتانەیان تێدایە. ئینجا ئیسلام، باوەڕ، دانایی، زانین و ڕێنیشاندانی ئاسمانیشی بۆ زیاد دەکات. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پێمان دەفەرموێت: (**خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الإِسْلامِ إِذَا فَقِهُوا**). کە بەرزترین کەسایەتی "بتپەرست" دەتوانێت ببێت بە بەرزترین کەسایەتی موسڵمان، ئەگەر لە ئیسلام تێبگەن.

هەندێک موسڵمان وا بیردەکەنەوە کە بوێری، ڕاستگۆیی و متمانەبەخۆبوونی موسڵمانە گەورەکانی وەک عومەری کوڕی خەتاب و خالیدی کوڕی وەلید لە دوای ئیسلامبوونیانەوە هاتووە. لەڕاستیدا ئەوان پێش هاتنە ناو ئیسلام بوێری و ڕاستگۆیی و باوەڕبەخۆبوونیان هەبوو. ئیسلام کەسایەتیە باشەکەی پێشوویانی بە دانایی و زانین و ڕێنوێنی ئاسمانی تەواوکرد.

ئەم فەرموودەیە گرنگی بە خەسڵەتەکانی کەسایەتی دەدات. هەندێک مەرجی پێویست هەن کە دەبێت لە باوەڕداردا هەبن، بەتایبەتی جوانی لەش و تەندروستیەکی باش (بەتایبەتی کاتی سکپڕی و شیردان). خواردنەوەی ماددەی هۆشبەر، ئالوودەبوون بە دەرمان، جگەرەکێشان و سێکس کردن لە دەرەوەی هاوسەرگیری کاری خراپن و زیانی بۆ دایک و منداڵ لەدایک نەبووەکە دەبێت. دایکی سکپڕ دەبێت دەرمانیش بەکارنەهێنێت مەگەر لەلایەن دکتۆرەوە بۆی دانرابێت، لەوەش زیاتر، پێویستیان بە خواردنی باش و خەوی پێویست هەیە. ئاگاداری زیاتر و پارێزگاریکردن لە هەوکردنی ڤایرۆسی و بەکتریایی لەم کاتەدا پێویستە.

ئەو جۆرە خەسڵەتانەی کەسایەتی کە ئێمە بە دوایاندا دەگەڕێین بۆ ئەوەی پەرەیان پێبدەین بریتین لە: بوێریی، ڕاستگۆیی، داهێنان، متمانەبەخۆبوون، خۆشەویستی و بەرپرسیاریەتی. ئەمانە هەلێکی دیاریکراویان هەیە بۆ پەرەپێدان. لەبەرئەوە پێنج ساڵی یەکەم زۆر گرنگن. سەرەڕای ئەوەش پێویستە دایباب یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بۆ بەدەستهێنانی کارامەییەکانی خوێندنەوە، نووسین، قسەکردن، شۆفێری کردن، مەلەکردن و بەکارهێنانی کۆمپیوتەر. دایباب پێویستە منداڵەکانیان فێری ئارامگرتن، ڕێزگرتن و بڕیاردان بکەنەوە. تا زووتر ئەم بەهرانە فێر ببن، سودیان زیاتر دەبێت و هەلێکی زیاتریش بۆ منداڵەکان دەڕەخسێنن.

پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) لەلایەن دۆست و دوژمنانییەوە بە ڕاستگۆ و جێگەی متمانە وەسفکراوە، تەنانەت پێش ئەوەی وەحی بۆ دابەزێ ئەمە یەکێک بووە لە خەسڵەتەکانی. قورئان لەبارەی کەسایەتی باش جەخت لە بیرۆکەی هەمان فەرموودەی پێشوو دەکاتەوە کاتێک باسی پەیامبەرانی وەک نوح، یونس، ئیبراهیم، ئیسماعیل، موسا، تالوت، عیسا، یوسف، ئەیوب و یەعقوب دەکات (سڵاوی خوا لەسەر هەموویان بێت). موسا بەوە وەسفکراوە کە بەهێز و جێگەی متمانە بووە. پێغەمبەر یوسف وەسفی خۆی بەلێهاتوو، پرۆفیشناڵ و جێگەی متمانە دەکات. ئەم وەسفەش لێهاتووییەکی گرنگە بۆ سەرکردایەتی. واتە بەهێزیی لە جەستە و کەسایەتیدا، پرۆفیشناڵ بوون، کە پێویستی بە زانین و کارامەیی هەیە لەپاڵ متمانەداریی. بە کورتی، ئەو (٢٥) پێغەمبەرەی کە لە قورئاندا ناویان هاتووە بە ڕاستگۆ، دانا، زانا، بەبەزەیی، بەسۆز، بەهێز، جێگەی متمانە، بە ئارامگر و بەجێهێنەری بەڵێنەکانیان وەسفکراون. ئەوانەش ئەم خەسڵەتە گرنگانەن کە ئێمە پێویستە لە پەروەردەکردن بۆ بەخێوکردن و گەشەکردنی منداڵەکانمان دووپاتیان بکەینەوە. سەرنجی ئەم ئایەتانەی قورئان بدە کە لە خوارەوە هاتوون:

> **(واذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا)** (مريم ٥٤). واتە: لە قورئاندا باسی ئیسماعیل بکە، بێگومان ئەو لە پەیمان و بەڵێنەکانی راستگۆ بوو ئەو نێردراو و پێغەمبەری خوا بوو.

**(قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ) (يوسف: ٥٥)** واتە: یوسف فەرمووی بە پادشا بمکە بە خەزنەداری دارایی زەویی میسر، بەڕاستی من پارێزگار و شارەزام.

**(ولَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ واسْتَوى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وعِلْمًا وكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ) (القصص ١٤).** واتە: کاتێ موسا گەشتە ئەوپەڕی پێگەیشتنی لەش و ژیری، تێر و تەواو بوو دانایی و زانستمان پێدا، هەر بەو شێوە پاداشتی چاکەکاران دەدەینەوە.

**(قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ) (القصص ٢٦)** واتە: یەکێک لە دوو کچەکە بە باوکی وت ئەی باوە گیان بەکرێی بگرە بۆ شوانی، چونکە بەڕاستی چاکترین کەسە بەکرێی بگری، بەهێزو ئەمینە، دەست و داوێن پاکە.

**(قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ والْجِسْمِ واللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ واللَّهُ واسِعٌ عَلِيمٌ) (البقرة ٢٤٧)** واتە: فەرمووی: بەراستی خوا ئەوی هەڵبژاردووە بەسەر ئێوەدا، بەشی زیاتریشی داوەتێ لە فراوانی لە زانین و توانای جەستە، خوا موڵک و پاشایی خۆی دەدات بە هەر کەس خۆی بیەوێ.

**(لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ) (التوبة ١٢٨)**. واتە: سوێند بەخوا بەڕاستی پێغەمبەرێکتان بۆ هاتووە لەخۆتان، ناڕەحەتی و ناخۆشی ئێوە قورس و گرانە بەلایەوە، زۆر سوورە لەسەر (باوەڕهێنان)تان، بۆ باوەڕداران زۆر دڵسۆزو میهرەبانە.

## قاوە و کارە لەپێشینەکانی خێزان



دایکیک، یان باوکێک گۆزەیەکی گەورەی بەتاڵی هەڵگرت و پڕی کرد لە تۆپی گۆڵف. پرسیاری لە منداڵەکان کرد کە ئایا گۆزەکە پڕبووە. ئەوانیش گوتیان بەڵێ. قوتوویەکی بچووک چەوی هەڵگرت و کردیە ناو گۆزەکەوە، لەسەرخۆی ڕایوەشاند. چەوەکە ڕۆشتە شوێنە بەتاڵەکانی نێوان تۆپە گۆڵفەکانەوە. ئینجا پرسی کە ئایا گۆزەکە پڕبووە. ئەوانیش گوتیان «بەڵێ». ئینجا دواتر سندوقێکی بچووک لمی هەڵگرت و کردیە نێو گۆزەکەوە. لمەکە ئەو بۆشایانەی کە مابووەوە پڕی کردەوە. ئینجا پرسی ئایا گۆزەکە پڕ بووە. ئەوانیش گوتیان بەڵێ. ئینجا دوو کوپ قاوەی لە ژێر مێزەکە دەرهێنا و کردیە ناو گۆزەکەوەو ئەویش بۆشاییەکانی نێوان لمەکەی پڕکردەوە. منداڵەکان دەستیانکرد بە پێکەنین.

دایک، یان باوکەکە گوتی «ئێستا دەمەوێت ئێوە وا خەیاڵ بکەن کە ئەو گۆزەیە وەک ژیانتان وایە. تۆپە گۆڵفەکان شتە گرنگەکانی ژیانتانن لە خواپەرستی، هاوسەرو منداڵانی داهاتووتان، تەندروستیتان و هاوڕێکانتان و خۆشترین خولیاکانتان، ئەمانە ئەوشتانەن کە ئەگەر ئەوانی دیکەش ون ببن و تەنیا ئەمانە بمێننەوە ژیانتان بە پڕی دەردەکەوێت. چەوەکان شتەکانی دیکەن کە

بەلاتانەوە گرنگن وەک کارەکەت، ماڵەکەت و سەیارەکەت. لمەکەش هەموو شتێکی دیکەیە وەک چێژ و شتە بچووکەکانی دیکە.

ئەگەر لە پێشدا لمەکە بکەیتە ناو گۆزەکەوە، ئەوکات شوێنی چەو و تۆپە گۆلفەکان نامێنێت. بۆ ژیانیش هەمان شت ڕاستە. ئەگەر تۆ هەموو کات و وزەت بۆ شتە بچووکەکان سەرف بکەیت، هەرگیز شوێنی شتە گرنگەکانت بۆی نامێنێتەوە. گرنگی بەو شتانە بدە کە بۆ سەرکەوتنت لە دوارۆژ و بەختەوەریت لەم دنیایەدا گرنگن. نوێژ بکە زیاتر، خێر بکە زیاتر. کات لەگەڵ منداڵەکانت بەسەر ببەو یاریان لەگەڵ بکە. ئاگات لە تەندروستیت بێت. لەگەڵ هاوسەرەکەت بۆ نانخواردن برۆ دەرەوە. با کاتت هەبێت بۆ خوێندن. هەمیشە کات دەبێت بۆ پاککردنەوەی ماڵ و ڕێکخستنەوەی شتەکانی ناو مەغسەلەکە.

لە پێشدا ئاگات لە تۆپە گۆلفەکان بێت، ئەو شتانەی کە بەڕاستی گرنگن. ئەولەویەتت ڕێکبخە، ئەوانی دیکە تەنیا لمەکەن.

یەکێک لە منداڵەکان پرسی کە ئایا قاوەکە نیشانەی چییە؟ دایک، یان باوکەکە زەردەخەنەیەکی کرد و گوتی «بە پرسیارەکەت خۆشحاڵم» «مانای ئەوەیە کە ژیانت چەند پڕ دیار بێت کێشە نییە، هێشتا جێگای چەند کوپێک قاوە دەمێنێتەوە لەگەڵ هاوڕێکەت».

## کۆتایی

## با چاوت لەسەر خەڵاتەکە بێت

هەرچەندە لەم بەندەدا بە هەندێ وردەکارییەوە ئەوەی گوترا و ئەنجامدرا گفتوگۆ لەسەر دۆزی ئامانج و مەبەستەکان کرا، دیارییکردنی ئامانج تەنیا هۆکاریکە بۆ ئەنجامێک و بۆ کۆتایی بەرهەمەکەی کە بریتیە لە بەخێوکردنی منداڵی باش، پێویستە هەمیشە لە بیرمان بێت. ئەمە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر ئەوە دەبێت کە چۆن هەریەکێک لە ئێمە مامەڵە لەگەڵ منداڵاندا دەکات و پەرە بە کارامەیی پێویستەکانیان دەدات بۆ ئەوەی ئەو ڕۆڵە بگێڕن کە دایبابیان لە گەورەبوونیاندا هیوای بۆ دەخوازن.

**بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجانەی کە بۆ منداڵەکانمان داناوە، پێویستە سەیری کەسایەتی و هەڵسوکەوتی خۆمان بکەین. بۆیە پێویستە:**

١) بنەمای هاوسەنگ و گونجاو پیادە بکەین لەگەڵ هاندان و بەهێزکردن.
٢) تا دەکرێت ئەوە پیادە بکە بانگەشەی بۆ دەکەیت، جیهانبینییش وەک چەمکێکی پیرۆز لە ژیاندا سەیر بکەین بە هەستکردن بە ناسنامە و ئینتیما. دان بە هەڵەکانتدا بنێ و بەبێ هێنانەوەی پاساو دوای لێبوردن بکە.
٣) ئەمانەی سەرەوە بە باوەڕو نوێژکردن تەواو بکە. خوای گەورە وەڵامی خەڵکی دڵسۆز دەداتەوە و بە ڕێگای تایبەتی خۆی و لە کاتی خۆیدا یارمەتییان دەدات.



**ئینجیل دەڵێت:**

«منداڵ بەو شێوەیە ڕابهێنە کە پێویستی پێیەتی، کە گەورە بوون، لێیان جیا نابێتەوە»

ئاسایش و داهاتووی ئەم جیهانە بەزۆری پشت بە نەوەکانی داهاتووی دەبەستێت. پەروەردەکردن ڕۆڵێکی زۆر گرنگی لە ڕیفۆرم و بەرهەمهێنانی کۆمەڵگەدا هەیە و نابێت بە چاوی کەم سەیری کاریگەریەکانی بکرێت. مرۆڤایەتی خۆی ڕووبەڕووی مەترسی و ئاستەنگی گەورە دەبێتەوە کە دەبێت بە جیددیەوە کار بکەین بۆ ئەوەی کارامەییەکانی پەروەردەیەکی باش بەدەست بێنین و بیانخەینە کار. منداڵەکانمان دەبن بە دایبابی داهاتوو کە ئەوانیش هەمان بەها فێری منداڵەکانی خۆیان دەکەن. بەمجۆرە ئەمە دەستپێکردنی بازنەیەکە کە دەبێتە مایەی ئاشتی، دادپەوەری و سەقامگیری بۆ جیهان. ژیان بەوە ناژمێردرێت کە چەند هەناسەمان داوە، بەڵکو بەو ساتانەی کە سەرسامیان کردووین!



## چالاکییەکان

**چالاکی ١٦: گفتوگۆکردن لەسەر ژینگەی ماڵەوە**

لە هەر ئەندامێکی خێزانەکەت بپرسە تا وەڵامی ئەم پرسیارانەت بدەنەوە:

ئایا کە دێیتەوە ماڵ هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت؟
ئایا کە ماڵەوە بەجی دەهێڵیت هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت؟
دەتوانیت چی بکەیت بۆ ئەوەی ژینگەی ماڵەوە ئاسودەتر بکەیت؟

یەک شت دیاری بکە کە لە هەریەکێکیانی دەخوازی بۆ زیاتر ئاسوودەیی ماڵ ئەنجامی بدەن.

**چالاکی ١٧: دایباب: منداڵەکانت فێر بکە**

سەیری ئەم خاڵانەی خوارەوە بکە و گفتوگۆی ئەوە بکە کە چۆن دەتوانیت منداڵەکان فێر بکەیت. ڕووبەڕووی ئەو کێشانە ببەوە کە لە ڕاهێنانی منداڵەکانتدا نین.

- چۆن دەتوانن ڕووەکێک بچێنن کە خۆشیان دەوێت (منداڵەکانت حەزدەکەن یاری بە پیسی، هەڵکۆڵین و سۆندەی ئاو بکەن).
- زبڵ فڕێنەدان.
- چۆن بانگت بکەن لە کاردا.
- چۆن دەتوانن تەلەفۆن بۆ (١١٤)، یان بۆ ژمارە لەناکاوەکان بکەن، کەی و بۆچی پێویستە پەیوەندی بکەن.
- ئەوانەی کە خواستویانە بیگەڕێننەوە.
- پیاهەڵدان بەوانی دیکەدا.
- ئازاری ئەوانی دیکە نەدەن.
- لە ئاژەڵ نەترسن و، بەڵکو بەڕێزیان بگرن.
- ڕێز لە قسەی خۆیان بگرن.
- چۆن پیسیەکانی خۆیان پاک بکەنەوە.
- ئاڵوگۆڕی و چاودێری بکەن. ئاسودەیی ئاڵوگۆڕکراو دوو ئەوەندە دەبێتەوە، خەمی ئاڵوگۆڕکراو نیوەی دەمێنێتەوە.
- ڕێز لە دەستەڵات بگرن، بەڵام لێی نەترسن.

- هاورێیەتی منداڵان لە هەموو ڕەگەز و ڕەنگێک بکەن، تەنانەت ئەوانەی کە یەک وشەش لە زمانی تۆ نازانن.
- لە تاقیکردنەوەی شتی تازە نەترسن، بەڵام لەسنووری سەلامەتیدا.
- ئەگەر بدۆڕێن چۆن هەڵسوکەوت بکەن.
- چۆن بیبەنەوە.
- تەنانەت ئەگەر باشترین نین لە شتێکدا، دەتوانن چێژی لێوەرگرن.
- کاتێک کە کێشەیەکی جیددیان تووش دەبێت، باشتر هەوڵبدەن و داوای یارمەتی لە خوا بکەن.
- پێش ئەوەی شت بکڕن چاوەڕوانی کەمترین نرخ بکەن.
- چۆن شتەکانیان بشۆن و دەقیان بکەن.
- چۆن ڕێز لە کتێب بگرن.
- لە کاتی خۆیدا ئامادە بن و ئەگەر دواشکەوتن هەمیشە کەسەکە ئاگادار بکەنەوە.
- ببەخشن.
- چۆن لە ڕوخساردا ڕێکوپێک و جوان بن.

**دایباب:**

- بە منداڵ مەڵێ "مەگری"، پرسیاری لێبکە کە بۆچی دەگری.
- تەنانەت ئەگەر بشتوانیت، هەر هەموو شت مەکڕە بۆ منداڵەکەت کە دەیەوێت.
- ڕەخنە لە هەڵەی منداڵەکەت مەگرە، بەڵکو بزانە کە بۆچی هەوڵ نادات.
- باوەڕت بە منداڵەکەت بێت.
- لە بەردەم منداڵەکەتدا ڕەخنە لە هاوسەرەکەت مەگرە.
- تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر لە ژووری منداڵەکەتدا دامەنێ.
- تەلەفزیۆن وەک دایەن بەکار مەهێنە.

### چالاکی ١٨: هەندێک پەندی پێشینانی هەڵە لە کەلتووری عەرەبدا

پێویستە دایباب هەندێک پەندی پێشنان کە لە کەلتووری عەرەبدا باون ڕوونبکەنەوە و هەندێکیشیان رەتبکەنەوە، چونکە دووپاتکردنەوەی بیرۆکەی خۆویستن و گوێنەدان و دووڕوویین.

- ئەگەر گورگ نەبیت، ئەوا گورگ دەتخوات. [ئەمە هانی خۆدەرخستن و هەڵسوکەوتی توندوتیژ دەدات]
- ئەو دەستەی نەتوانیت بیگەزیت، ماچیکە. [نیشانەی دووڕوویيە]
- بۆچی من گرنگی بدەم! (خۆویستی، خۆپەرستی)
- ئەگەر من لە تینویەتیدا بخنکێم، با باران هەر نەبارێت. (گرنگی نەدان)
- ئاگات لە خراپەی ئەوانە بێت کە تۆ بەدڵتن. (بۆچوونی نێگەتڤ)

### چالاکی ١٩: جیهانبینی لەسەر بناغەی هاوڕێیەتی ڕاستەقینە

ئەم فەرموودەیە ڕوون بکەرەوە، پاشان چیرۆکی هاوڕێیەتی و دۆستایەتیەکانت بگێڕەوە کە ڕاست و دڵسۆزانە نەبوون و تەنیا لەبەر خاتری خوای گەورە نەبووە. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرمووێت:

إن من عباد الله لأناسا ما هم بأنبياء، ولا شهداء، يغبطهم الأنبياء والشهداء يوم القيامة بمكانهم من الله تعالى. قالوا: يا رسول الله، تخبرنا من هم، قال: هم قوم تحابوا بروح الله على غير أرحام بينهم، ولا أموال يتعاطونها، فوالله إن وجوههم لنور، وإنهم على نور: لا يخافون إذا خاف الناس، ولا يحزنون إذا حزن الناس. وقرأ هذه الآية: ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون.

"هەندێ بەندەی خوا هەن تەنانەت پێغەمبەران و شەهیدانیش ئێرەییان پێ دەبەن". ئەوانیش گوتیان "ئەی پێغەمبەری خودا، ئەوانە کێن؟" ئەویش فەرمووی "ئەوانە کەسانێکن کە تەنیا لەبەر خاتری خوا یەکتریان خۆشدەوێت، نە لەبەر موڵک و سامان و نە لەبەر پەیوەندی خێزانی. دەموچاویان پڕە لە ڕووناکی و لەسەر منارەی رووناکین. کاتێک خەڵک دەترسن ئەوانە ناترسن، کاتێک خەڵک خەمبار دەبن ئەوانە خەمبار نابن. ئینجا پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئەم ئایەتەی خوێندەوە.

### چالاکی ٢٠: گفتوگۆی ئارام لە نێوان ئەندامانی خێزاندا: بە بەردەوامی!

- مانگی جارێک کۆبوونەوەی خێزانی ئەنجامبدە بۆ گفتوگۆکردن لەسەر باری سیاسی، کۆمەڵایەتی، ئابووریی هەر یەکێک لە خێزانەکە.
- دڵنیا بە کە هیچ ململانێ و فشارێکی نادروست لە ئەنجامی ئەم گفتوگۆیەوە دروست نابێت.



بەندی چوارەم:

# گرنگترین ئامانج:
# بەخێوکردنی منداڵانێک کە خوایان خۆش بووێت

- پێشەکی.
- پەیڕەوی ئێستا بۆ رواندنی باوەڕ لە منداڵەکانماندا.
- کەلتووری خۆویستی: بەشداری نەکردن لە کاروباری گشتیدا.
- نەبوونی بەرپرسیاریەتی کەسی.
- کەلتوورێکی شێوێنراو: گەڕانەوە بۆ دواوە و ئەفسانە.
- ڕێگایەکی هاوسەنگ: پەیڕەوێکی ژیرانە.
- منداڵەکان فێری خۆشویستنی قورئان بکە.
- منداڵەکانت فێری نوێژ بکە: یادی خودا بە بەردەوامی.
- منداڵەکان فێری گەڕانەوە و پەشیمانی و تەوبەکردن بکە.
- منداڵەکانت ئاشنا بکە بە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و پێغەمبەرانی دیکە.
- منداڵەکانت فێری هەڵسوکەوت بکە.
- پێویستە تۆ یەکەمجار چی فێری منداڵەکانت بکەیت: ئەوان خوایان خۆش بووێت، یان خوا ئەوانی خۆش دەوێت؟
- چالاکییەکان.




## پێشەکی

هەرچەندە لە بەندەکانی پێشوودا باسی هەندێک ئامانج و بەهای سەرەکیمان کرد کە دەبێت دایباب لە بەخێوکردندا بۆ منداڵەکانیان دابنێن، بەڵام یەک ئامانجی تایبەتی هەیە کە پێویستی بە تەئکیدکردنەوەی زیاترە، ئەویش باوەڕبوونە بە خوا. پەروەردەکردنی منداڵ بۆ ئەوەی خوا بناسێت زۆر جیاوازە لە پەروەردەکردنی منداڵ بۆ ئەوەی خوای خۆش بوویت و لێی هۆشیار بێت. هۆشیاری لە خوا ئەو بناغەیەیە کە هەموو بەهاکان لێیەوە گەشە دەکەن و سەرکەوتنی ڕاستەقینە بەدەست دێت.

کاتەکانی ئێمە لەگەڵ منداڵەکانمان دیاریکراون، بۆیە دەبێ ئێمە خۆمان ڕێک بخەین، دەست بە خشتەی کارەکە بکەین و جێی نەهێڵین بۆ کاتێکی دیکە و کەسێکی دیکە تا کارەکەمان بۆ بکات، بەو ئاواتەی تا ڕادەیەک ڕۆح و ئەخلاق و ناخمان بپاڵێون.

ئەو کۆمەڵگەیەی ئێمە تیایدا دەژین بە بەردەوامی پەرە بە عەقڵیەتی ناهاوسەنگ دەدات، ئەو بیرکردنەوەیەی کە خوا لە ژیانمان جیا دەکاتەوە. بۆیە ئاگات لەو قوتابخانانە بێت کە خوا دەخەنە ریزی پشتەوە.



## پەیڕەوی ئێستا بۆ رواندنی باوەڕ لە منداڵەکانماندا

پێش ئەوەی تاقی بکەینەوە کە دەبێت چی بکەین، با ئەوە تاقی بکەینەوە کە ئێستا لە بازنەی خێزانەکانماندا چی ڕوو دەدات.

ئەو بەلاڕێدابردنی پەیڕەوە ئایینییە کە موسوڵمان لە ژیانی ئەمڕۆدا پیادەی دەکا، لەوانەیە بە ڕێگەیەکی فەرمی، یان یاسایی وەسف بکرێت، بەڵام پێچەوانەی ئەوەیە کە منداڵانی موسڵمانی پێ بەخێو دەکرێت. ئەو کەلتوورە ئایینییە زاڵەی کە ئەمڕۆ پەیڕەو دەکرێت ژیان بەسەر دوو چالاکی سەرەکیدا دابەش دەکات: پەرستشەکان و مامەڵە بازرگانییەکان. لەڕووی پەرستشەکانەوە، ئەمە کاریگەری لەسەر پەروەردەکردنی موسڵمانان دەبێت، ئەویش بە کەمکردنەوەی پەروەردەی ئایینی بۆ چەند یاسایەکی سادەی پەرستن، کە دەستنوێژ و پێنج جار نوێژکردن لە ڕۆژێکدا، ڕۆژووگرتن لە مانگی ڕەمەزاندا، زەکاتدان بە هەژاران. هەروەها بە توندی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی وەک هاوسەرگیری، گرێبەستی بازرگانی، ڕەفتاری فەرمی کەسەکان، لەبەرکردنی بنەماکانی باوەڕ (شایەتمان) بەڕێوە دەبات. ئەمەش ڕێگایەکی یاساییە بۆ جێبەجێکردنی باوەڕهێنان.

سەرەڕای ئەوەش، زۆرجار دایباب و خێزانی موسڵمان لەبەر خاتری پێشکەوتنی کەسی و بیرکردنەوەیەکی کەم لە بەرپرسیاریەتی ئەخلاقی بەرانبەر ئەندامەکانی کۆمەڵگە، کاروبارە گرنگەکانی ئوممەت فەرامۆش دەکەن. لە ئەنجامدا، منداڵەکان بۆ بەشداریکردن لە کاروباری شارستانی هانادرێن، چونکە بە درێژایی کات ئەوە فێرکراون کە چۆن نوێژ بکەن و قورئان بخوێنن، دایباب پیرۆزبایی لەیەک دەکەن لەسەر ئەو کارە باشەی ئەنجامیانداوە. جا کە منداڵەکان گەورە دەبن بیر لەوە دەکەنەوە کە ئەنجامدانی پەرستشە کەسێتیەکان ڕەگەزێکی ناوەندیی ئەخلاقە لە ژیاندا، بەمەش هەموویان ئەرکە ئایینی و ئەخلاقیەکانی خۆیانیان لە ژیاندا ئەنجامداوە. ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی شێوازە ژیانێکی کەسی و تاکپەرستانە، کە تەنیا بۆ ڕزگاربوونە و بۆچوونێکی نەرێنی کۆمەڵگەیە. بەداخەوە، ئەم بێباکیە کاردانەوەیەکی فراوانتری دەبێت تا لە کۆتایدا دەبێتە هۆی لەناوبردنی ژیان و کۆمەڵگە، بەرەنجامەکەشی ئەوەیە کە هەموو کەس دۆڕاو دەبێت.

لەڕاستیدا، پەرستن تەنیا بە مانای ئەنجامدانی سرووتەکان نییە، بەڵکو هەموو ئەرک و کردارەکان لە ژیانی موسڵمان دەگرێتەوە کە بەپێی یاسای ئیسلام (شەریعەت)و بەهاکانە وەک چاکەکردن و دورکەوتنەوە لە خراپە، تێکەڵبوون بە خەباتی گشتی و چاودێری ئەوانی دی. ئەگەر ئەم خەسڵەتانە بە قووڵی ڕەگ لە ویژدانی منداڵی موسڵماناندا دانەکوتن، ئەوا ئەم بێباکیە بۆ منداڵەکانی خۆی دەگوازێتەوەو



دەبێتە هۆی مانەوەی ئەم گوێ پێنەدانە کارەساتبارە. بۆیە ناهاوسەنگیەکی گەورە دەکەوێتە ڕیزبەندی پەروەردەی ئایینی لە ئەنجامی زیاتر جەختکردنە سەر ئەنجامدانی پەرستشەکان وەک ئامانجێک بۆ خۆی و کەم جەختکردن لەسەر پەرەپێدانی ناوکی و بایەخە گشتیەکان. وشەی عیبادە لەڕاستیدا ئاماژەیە بە (زیکر) کە مانای یادکردنەوە و پەیوەندیکردنە بەخوای گەورەوە بۆ دامەزراندنی سەر ڕاستی و ئاکاربەرزی و ڕەفتارێکی دروست.

## کەڵتووری خۆویستی: بەشداری نەکردن لە کاروباری گشتیدا

بەداخەوە، ڕووبەڕووبوونەوە و جەمسەرگرتن و جیابوونەوەیەکی مێژوویی هەبووە لە نێوان زانا و بیرمەندە موسڵمانەکان لەلایەک و سەرکردە سیاسی یە داپڵۆسێنەرە گەندەڵەکان لە لایەکی دیکەوە. یاساناسە موسڵمانەکان لە ژیانی گشتی دابڕێنرابوون و بەشێوەیەکی سەرەکی گرنگیان بە لایەنی تاکەکەسی ژیانی خەڵک دەدا، بە بێ گوێدانە خەمەکانی کۆمەڵگەو خەڵک بە گشتی. بۆیە ڕاپەڕاندنی کاروبارە گشتییەکان، لە حوکمڕانی باش، بەشداری سیاسی، ڕاوێژکردن، ئەرکە شارستانییەکان، داواکردنی یەکسانی کۆمەڵایەتی و دامەزراندنی برایەتی وەکو پێویست بایەخیان پێنەدرابوو. ئەمەش جیهانبینی موسڵمانانی شێواند. بۆچوونی نەرێنی بەرانبەر کێشە گشتیەکان کاریگەری لەسەر ڕۆحی ئوممەتگەرایی و لاوازکردنی پەیوەندی بە کۆمەڵ هەبووە، کە بۆ دروستکردنی بایەخپێدانی گشتی پێویستن. هیچ شارستانییەتێک ناتوانێت بە تەنیا بە جەختکردنێکی مێشکداخراوانە لەسەر ڕزگاربوونی کەسی بمێنێتەوە، ئەمە دەبێت بە جەختکردنەوەیەکی زۆر لەسەر بایەخە گشتی و کۆمەڵایەتیەکان تەواو بکرێت. بە مانایەکی دیکە، جێبەجێکردنی چەمکی جێنشین بوون وامان لێدەخوازێ کە نەوە لە دوای نەوە ئاوەدانکردنەوە (دروستکردنی شارستانییەت لەسەر بنچینەی چاکەی گشتی) ئەنجام بدەین و پەرەی پێبدەین. جا هەرچەندە لە خەمەوەبوونی یاسای کەسی و خێزانییەکان لە فیقهی ئیسلامدا داخوازیەکی پێویستە، بەڵام ئەمە بە تەنیا بۆ بەرهەمهێنانی بنیاتنەرانی شارستانی بەس نییە.

گوتەیەکی وا بۆ بەرهەمهێنانی تاک و کۆمەڵگەی باش یارمەتیدەرە، بەڵام لە کۆتاییدا ناچالاک و ملکەچ. ئەو خەڵکانەی لە کەلتوورێکی نەریتگەرا، فەرمی و یاساییدا بەخێوکراون لەوانەیە دەستنوێژ بشۆن، نوێژ بکەن، بەڕۆژوو بن، مەراسیمی حەج بەڕێکوپێکی ئەنجامبدەن، بەڵام وا دەکات بەرەو بەهاوولاتیبوونێکی باش نەڕۆن، بەشداری گشتییان نەبێت و خزمەت بە کۆمەڵگە نەکەن و بەرەوپێشی نەبەن. پشت بە حکومەتەکان ببەستن بۆ ئەوەی خزمەتی ئامادەیان پێشکەش بکات، لەباتی ئەوە بەرپرسیاریەتیە کەسی و گشتیەکان لەسەرشانی خۆیان دابنێن، ناتوانن بۆ خۆیان



بیربکەنەوە، یان بڕیار لەسەر داهاتووی خۆیان بدەن، یان زانینیان زیاتر بکەن، یان چاودێری خۆیان بکەن. بەواتایەکی دیکە، بێباکی سەردەکەوێ بەسەر بەشداربوونی چالاک. ئەو منداڵانەی کە بەم شێوەیە بەخێو دەکرێن کەسانی ئازاد، بە ئەخلاق، بیریاری نوێگەر، کارای بە کۆمەڵ و پێشکەوتووی کۆمەڵگەیان لێ چاوەڕوان ناکرێت. لە بری ئەوە لە کۆتاییدا کەسانی شەرمن و خۆویست و خۆپەرست دەدەچن.

ئەو تاکانەی لەژێر دەستەلاتێکی ئایینی و

سیاسی داپڵۆسێندا دەژین بەدەست بارێکی خراپەوە دەناڵێنن کە گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی پێویستە، بەڵام ئەوان کۆمەڵگەی نەخۆش و هەڵسوکەوتی ڕووخێنەر بەرهەم دەهێنن, کە بەڵگەی ڕوونن لەسەر خراپی ژینگەی کۆمەڵایەتی و ئابووری. ئەوان خۆیان لە حیسابی بانکی سوودار دەپارێزن، بەڵام دڵخۆشن بە فرتوفێڵکردن لە گێڕانەوەی باجی داهات و زەکاتەکەیان، هەرچەندە فێڵ و درۆکردن، پێچەوانەی شەریعەتن. هەر هەست بە سەرکەوتن دەکەن کاتێک دەتوانن لە قاچاخیکردن رابکەن و بەرپرسانی گومرگ هەڵخەڵەتێنن، چونکە وا دەزانن کە گومرگەمان لەلایەن بەرپرسانی خاوەن دەستەڵات و هێزەوە دەدزرێن.

هەندێک دایباب لەکاتی لەدایکبوونی منداڵەکەوە تا کاتی گەورەبوونی جەخت لەسەر هەڵسوکەوتی خۆپەرستانە دەکەنەوە زیاتر خەریکی ئەوەن کە منداڵەکان چی لەبەردەکەن زیاتر لەوەی کە فێر ببن چۆن ئاگایان لەوانی دیکە بێت و لەگەڵیاندا بەبەزەیی بن، یان بەرانبەر کەسانی دیکە هەست بە بەرپرسیاریەتی بکەن، بەتایبەت کەسانی هەژار و خاوەن پێداویستی و، ژینگە بەگشتی. چەندین کەس لە ئێمە یاری گرانبەها بۆ منداڵەکانمان دەکڕین کە بە ئاسانی دەشکێن، بەڵام خۆمان لە ئازاری ئەو منداڵە هەژارانە دوور دەگرین کە لەسەر شەقامەکان بۆ خواردن و جل و بەرگ سواڵ دەکەن.

ئەم شێوە سەیرکردنە بۆ ژیان ئازاری کۆمەڵگەکانمان و ژیانی گشتی داوە. بۆ نموونە، ئێمە چۆن دەتوانین باسی ئەوە بکەن کە ڕۆژی نیشتمانی لە بەنگلادیش ئاماژەیە بۆ جیابوونەوەی بەنگلادیش لە پاکستان؟ بۆچی ئێمە ئاهەنگی جیابوونەوە ئەوەندە بەرز بگرین، لەکاتێدا نەتەوەکانی ئەورووپا دەبینین کە یەکدەگرن و بۆ برەودان بە بەرژەوەندییە گشتییەکانیان یارمەتی یەکتر دەدەن؟! ئەمە لەکاتێکدا کە جاران دوژمنی یەکتر بوون؟ بەڕازیل سەرەڕای هەبوونی چەندین کۆمەڵە و نەتەوە و ئایین و زمان کە هەریەکەیان کێشەی کۆمەڵایەتی و ئابووری خۆیانیان هەیە، هەر یەکگرتووە. لە کاتێکدا وڵاتانی موسڵمان و عەرەب، سەرەڕای هاوبەشی زمان، کەلتوور و بەرژەوەندی، بەردەوام لەیەک جیادەبنەوە. (دەمەقاڵێی) وڵاتانی عەرەب و (هەژاری) وڵاتانی موسڵمان زۆر کەم بۆ یارمەتیدانی هاوڵاتیەکانیان کاردەکەن. ژمارەی موسڵمانان لە زیادبووندایە، بەڵام ڕەوشیان لەسەر ئاستی جیهانی باش نییە.



ئایا ئایین هۆکارە بۆ جیابوونەوە، بۆ لێکترازان، بۆ بچووکبوونەوە و بە تەنیا بوونی جیهانی موسڵمانان؟ ئایا ئەم خەسڵەتە خراپانە خزمەت بەو وڵاتانە دەکەن؟ ئایا موسڵمانان بە هەڵە لە ئایینەکەیان تێگەشتوون؟ لێکدابڕانێک لە عەقڵیەتی ئوممەتدا هەیە. هەرکەسێک فێر بووە بە تەنیا بیر لە خۆی بکاتەوە، هەوڵدەدات پارێزگاری لە بەرژەوەندییە دەمودەستە کەسی و خێزانییەکانی ڕاستەوخۆی خۆی بکاتەوە لەکاتێکدا کە بەرژەوەندیە بەرفراوانەکانی ئوممەت و ئەندامانی کۆمەڵگە بە خزم و دراوسێکانیشیەوە پشتگوێ دەخات. کەلتووری موسڵمانان بیرتەسکتر دەبێتەوە و دەشێوێنرێت، بەتاڵە لە هەستەکانی

دەوروبەر و ڕۆحی کارکردن بە گرووپ کە پێویست بوو مۆرکی ئەو وڵاتانە بووایە. بۆیە پێویستە موسڵمانان سەریان لەناو لمەکە بەرز بکەنەوە!

بەراوردی ئەم بارە نالەبارە بکە لەگەڵ بۆچوونی ئەبوبەکر، کاتێک دەیویست هەموو سامانەکەی بە کۆمەڵگە ببەخشێت. کاتێک پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) لێی دەپرسێت: «چیت جێهێشتووە بۆ خێزانەکەت؟» ئەویش وەڵامی دایەوە کە «خودا و پێغەمبەری خودام بۆ جێهێشتوون». کارەکەی ئەبوبەکر نەک تەنیا نیشانەی بەهێزیی باوەڕی بوو، بەڵکو ئاماژەیەک بوو کە پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) و کۆمەڵگە دەتوانن لە کاتی پێویست ئاگایان لە خۆی و خێزانەکەی بێت. ئەگەر ئەبوبەکر هەستی بکردایە کە خێزانەکەی ناچاری مەینەتی و سواڵ دەبێت لە شەقامەکاندا، ئەوا زۆربەی سامانەکەی دەهێشتەوەو کەمێکی دەبەخشی.

ئەم بارە ناخۆشەی ئێستای جیهانی موسڵمانان هۆکارەکەی ئەو ڕاستیە نییە کە ڕووبەرێکی فراوانی هەیە و چەندین نەتەوەی تێدا دەژی کە بە چەندین زمان قسە دەکەن، یان ئەوەی لەلایەن ڕژێمی داپڵۆسێنەوە حوکم دەکرێن و بەدەست داگیرکاریەکی مێژوویەوە ناڵاندوویانە. ئیسلام هانی پێکەوەژیانی ئاشتیانە و هەماهەنگی دەدات. موسڵمانان ئەمڕۆ چارەکێکی دانیشتوانی سەر زەوین. ئەو یەکنەگرتنەیان بەهۆی ئیسلامەوە نییە، چونکە ئیسلام فێری یەکگرتن، برایەتی، یارمەتیدان و سۆزداریمان دەکات. بەهۆی هۆکاری سیاسی و ئابووریشەوە نییە، چونکە خراپبوونی سیاسی و ئابووری نیشانەیە نەک هۆکار. لەبەر ئەوە پرسیارەکە دەمێنێتەوە کە ئایا چی بەرپرسیارە؟

ئێمە باوەڕمان وایە کە وەڵامەکە لەم ئایەتەی قورئاندایە:

**(إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّي يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (الرعد ١١).**

واتە: بەڕاستی خوا بار و حاڵی هیچ کەسێ ناگۆڕێت هەتا ئەوان خۆیان بار و حاڵی خۆیان نەگۆڕن.

کەواتە باری خراپی خەڵک بەهۆی خۆیانەوەیە، چونکە تەنیا ئێمە ناتوانین زۆر بە تەواوی گوشار بخەینە سەر ئەم خاڵە، بە تێگەشتن لە قورئان و گۆڕینی کەسایەتی ناوەوەمان، دەتوانین بارودۆخی خۆمان بگۆڕین، ئەمەش تەنیا بەهۆی پەروەردەیەکی باشەوە دێتەدی.

پەروەردەکردن پرۆسەیەکە بە درێژابی ژیانە کە لە لانکەوە دەست پێدەکات و بەگۆڕ کۆتایی دێت. هەرچەندە پەروەردەکردنی باش بۆ دروستکردنی بایەخی گشتی زۆر گرنگە وەک هەست بەبەرپرسیارێتی کردن، قوربانیدان و بەئاگابوون لەوانی دیکە. ئەم بەهایانە پێویستە هەر لە منداڵیەوە لەلایەن دایبابەوە بە پەروەردەکردنێکی دروستی لایەنەکانی سۆز بچێنرێن، لایەنی کۆمەڵایەتی و لایەنی ڕۆحی کەسایەتی. پێویستە ئەمانەش هەر زوو ئەنجامبدرێن، چونکە زۆر لە کاتی گەورەیی ئاسانترە. کتێبە فیقهیەکان بناغەی ڕێنیشاندانی سەرچاوە ئایینی و کەلتووریەکانن لە بۆ پەرەپێدانی کەسی موسڵمان، چونکە لەبەر ئەوە کاریگەریەکی گەورەیان لەسەر بنیاتنانی کەسایەتی هەیە.

بۆیە پێویستە پێداچوونەوە بە کتێبە فیقهیەکاندا بکرێت ئەویش بە زیادکرنی ئەو لایەنە ونبووانەی بایەخدانی گشتی بۆ کۆمەڵگە و تەواوی مرۆڤایەتی. ئەم لایەنە بەڕوونی لە قورئان و فەرموودەکاندا باسکراوە:

**(والَّذِينَ تَبَوءُوا الدَّارَ والْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ ولاَ يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا ويُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ ولَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ومَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (الحشر: ٩)).**

واتە: ئەوانە یارمەتیدەرەکان، کە لە ماڵ و شوێنی خۆیان بوون لەشاری مەدینە لە پێش کۆچکردنی برا موهاجیرەکان باوەڕیان هێنا ئەوەی کۆچ بکات بۆ لایان خۆشیان دەوێ، لە دڵ و دەروونی خۆیشیاندا هیچ جۆرە حەسوودی و بەخیلیەک شک نابەن، چونکە بەشی کۆچکەران درا و بەشی ئەوان نەدرا لەو ماڵ و سامانەی کە گیرا لە جووەکان، فەزڵی ئەوانیش ئەدەن بەسەر فەزڵی خۆیاندا ئەگەرچی خۆشیان زۆر پێویستیان پێی بێت، ئەو کەسەشی دەروونی خۆی لە رژدی و بەخیلی بپارێزێت بەڕاستی هەر ئەوانن سەرفراز و سەرکەوتوو.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: هەر کەسێ گرنگیی نەدات بە کاروباری موسڵمانان، ئەوە لەوان نییە؟ (إبن مسعود).

هەتا ئاگامان لەوانی دیکە نەبێت لە کۆمەڵگەدا وەک هەژاران، هەتیوان، دراوسێکان، خاوەن پێداویستیەکان، ناتوانین بگەینە باشترین ئاستێک کە دەتوانین بیگەیەنێت. هەروەک لە قورئاندا و لە سورەتی (الماعون)دا دەبینین:

**(أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ (١) فَذَلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ (٢) ولاَ يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ (٣) فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ (٤) الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلاَتِهِمْ سَاهُونَ (٥) الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ (٦) ويَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ (٧)) (الماعون: ١ـ ٧).**

واتە: ئایا دیت ئەو کەسەی کە بڕوای بە ئایین نییە؟ ئەوە کەسێکە کە پاڵ بە هەتیوەوە دەنێ، هانی خەڵکی نادات بۆ خواردەمەنی دان بەهەژاران، ئینجا واوەیلا بۆ ئەو نوێژخوێنانەی، کە لە نوێژەکانیان بێئاگان، ئەوانەی کە رووپامایی دەکەن، یارمەتی خەڵکیش نادەن و هەموو چاکەیەک لە خەڵکی دەگرنەوە.

پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ و بەهێز هەیە لە نێوان پەرستشی کەسی و باشبوونی کۆمەڵگەدا. پێویستە سرووتە ئایینییەکان ببەسترێنەوە بە چاودێریکردنی هەتیوان، ناندانی هەژاران و یارمەتیدانی دراوسێکان. ئامانجی ڕاستەقینەی پەرستن ئامادەکردنی کەسی خواپەرستە بۆ خزمەتکردنی مرۆڤە هاوشێوەکانی. هەبوونی سواڵکەران لەسەر شەقامەکانی وڵاتانی موسڵماناندا نەبوونی هەستی بەرپرسیاریەتی ڕاستەقینە دەسەلمێنێ، کە ئەمەش لەنێو خەڵکانی ئەمڕۆدا ڕەگی داکوتیوە.





## نەبوونی بەرپرسیاریەتی کەسی

چەندین کەس هەن بەرانبەر بە خۆیان، یان ئەوانی دیکە، یان داهاتوویان زۆرکەم، یان هەر هیچ هەست بە بەرپرسیاری ناکەن. لە کۆمەڵگەیەکدا کە زۆر کارکردن و ڕاستگۆیی هیچ، یان تەنیا بەرهەمێکی کەمی بۆ تاکەکان هەیە، ئەوانیش خۆیان لەم دووانە بە دوور دەگرن، داوای یارمەتی لە هی دیکە دەکەن، داوا لە کەسانی دیکە دەکەن کە ئەرکەکانیان بەرانبەری ئەنجام بدەن، بەڵام نکوڵی لەوە دەکات کە بەرانبەر بە خۆی، یان خێزانەکەی هیچ بەرپرسی لەسەر بێت. چەمکی بەرپرسیاریەتی خود لە کۆمەڵگە موسڵمانە هاوچەرخەکاندا ونە. ئەمەش بەرەنجامێکی ڕاستەوخۆی بەرفراوانبوونی چەمکی کۆمەڵگەراییە لە جیهانی موسڵماناندا. نابێت کەس چاودێریکردنی ئەوانی دیکە لەگەڵ کۆمەڵگەرایی تێکەڵ بکات، چونکە کۆمەڵگەرایی لە تاک زیاتر گرنگی بە کۆمەڵ دەدات. خێڵگەرایی و بنەماڵەچییەتی شێوازە سەرەتاییەکانی کۆمەڵگەرایی بووە لە جیهانی موسڵماناندا. لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا کۆیلەبوون بۆ حکومەت جێگای ئەمەی گرتوەتەوە. بە چەمکێکی ڕۆشنبیرانە، ئەوا کۆمەڵگەرایی دەبێتە هۆی دروستبوونی «بیرکردنەوەی بە کۆمەڵ»، یان بیری مێگەل، کە ئەوەش دوژمنی بیری ڕاستەقینەی تاک (ئیجتهاد)ە، کە هێزی پاڵنەرە بۆ پێشکەوتنی مرۆڤایەتی. بە چەمکێکی ئابووریانەش، ئەمە دەبێتە هۆی لابردنی هەر جۆرە پاڵنەرێک بۆ بەرهەمهێنان لەلایەن تاکەکان و، گۆڕینیانە بۆ کەسانی بێبەرهەم و بەکاربەر. لەڕووی دەروونناسیەوە، بیری تاک وەک جێنیشین لەناو دەبات. کۆمەڵگەرایی گەشە بە کەلتووری پشتبەستن پێدەدات، کە تێیدا کەس متمانەی بە خۆی نییە. لەڕووی ئەخلاقیشەوە، دەبێتە هۆی ترسنۆکی هەڵسوکەوتکردن، لەڕووی سیاسیشەوە، یان دەبێتە هۆی دروستبوونی دەستەی دوژمنکارانە کە هەوڵی سەپاندنی حەزەکان بەسەر یەکتری، یان سەپاندنی خواستی «کەسی بەهێز» بەسەر کۆمەڵگەدا دەدات.

بە پێچەوانەی ئەمەی سەرەوە، قورئان داوا لە تاکەکان دەکات کە ڕۆڵی خۆیان وەک جێنیشین هەڵبژێرن و قبوڵی بکەن و خۆیان بدەن بە دەست ویستی خوداوە. هانیشیان دەدات کە هەوڵبدەن بۆ بەدەستهێنانی شتی باش بۆ خۆیان، دەوروبەریان و بۆ کۆمەڵگە. ئەگەر ئێمە بەڕاستی ئەوەی کە بۆ خۆمان دەمانەوێت بۆ ئەوانی دیکەش بمانەوێت، ئەوکات دەمانەوێت ئەوانی دیکەش عەقڵانی و بەرپرسیار و ئازاد بن.

لە هەندێک وڵاتی موسڵماناندا، منداڵان فێر

دەكرێن كە ناچالاك بن و بیری ڕەخنەگرییان نەبێت. فێری هەندێک دەستور و یاسای بەسەرچوو دەكرێن. زەكات لەسەر بنەمای باج لەسەر ژمارەی ئەو وشترانەی كە هەتە دەگوترێتەوە. منداڵان فێر دەكرێن كە چۆن بەشێک لە دانەوێڵە و خورما بە هەژاران بدەن، لەكاتێكدا كە ئەم كردەوانە لە كۆمەڵگای كشتوكاڵیدا گرنگن، بەڵام زۆر بێمانا دەبن لە شارە پیشەسازیەكانی ڕۆژئاوادا. كتێبە فیقهیەكان تا ئێستاش بەندی تایبەتیان تێدایە لەسەر چۆنییەتی مامەڵەكردن لەگەڵ كۆیلە و ڕێگەی دروست بۆ مامەڵەپێكردنیان! موسڵمانە گەنجەكان فێری زانیاری بەسەرچوو و ناپێویست دەكرێن. دەرفەتێكی بەنرخ لەدەست دەدرێت كە پەرەپێدانی سۆز و هاوخەمییە بۆ پێداویستیەكانی خەڵكانی دیكە. نەبوونی ئەم سۆزە نەنگیەكی گەورەیە لە كەسایەتی نەوەكانی داهاتووی ئوممەتدا.

كە منداڵ فێری زەكات دەكەی بۆ ئەوە نییە كە چۆنچۆنی ڕێژەی سەدی وشترەكان، خورما و دانەوێڵە كۆدەكرێتەوە، بەڵكو بۆ چاندنی تێگەیشتنە لە چەند چەمكێكی گرنگ وەک هاوكاری كۆمەڵایەتی، بەزەیی، قوربانیدان، بەخشندەیی و گرنگی بەشداریكردن لەگەڵ خاوەن پێداویستی و خەڵكی پێویست، بوونی هەستێكی قووڵی بە سۆز و بەزەیی، كە زۆر لە بوارە مادییەكانی ئەم كارە گرنگترە، هەروەها تێگەیشتنە لە ئازارەكانی بێدەرەتان و هەژارانی كۆمەڵگە، بەجێگەیاندنی برایەتیە و خۆشی بەخشینی زەكات و خێرەكانی دیكە كە لەم تەمەنە ناسكەدا پێویستی بەم جەختلێكردنەوەیەیە، نەک لێكدانەوە بیركارییە بێزاركەرەكان.

## كەلتوورێكی شێوێنراو: گەڕانەوە بۆ دواوە و بۆ شتی پڕوپوچ و ئەفسانە

كێشەیەكی دیكە كە ڕێگرە لە بەرەوپێشچوونی موسڵمانان شتی پڕوپوچە، جادووگەرایی و خولیابوونە بە جیهانی جنۆكەوە. شارستانییەتی ئیسلام لەسەر بناغەی زانین، زانست، بابەتیبوون و بیركردنەوە بنیات نراوە. مایەی دڵخۆشیە كە بزانین زانایانی موسڵمان، لەكاتێكدا باوەڕیان بە موعجیزەی هەموو پێغەمبەرانی دیكە هەبووە، لە هامان كاتدا باوەڕیان وابووە كە قورئان ئەو موعجیزە ڕاستەقینەیە كە محەممەد پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بۆ مۆڤایەتی جێیهێشتووە. ئایەتەكانی قورئان لەگەڵ زیرەكی مرۆڤ دەدوێن و لەسەر بنچینەی هۆكار دامەزراون. قورئان داوای توێژینەوە، تێرامان، دۆزینەوە و بیركردنەوە دەكات. لە قورئاندا ئەمانە بیرۆكە زاڵ و سارێژكەرەكانن. ئەمە ئەو شێوازی بیركردنەوەیە كە پێویستە دایباب لە عەقڵی منداڵەكاندا بیچێنن، چونكە كە گەورە بوون باوەڕیان بە كۆمەڵگەیەكی بیركەرەوە دەبێت، لەكاتێكدا كە باوەڕێكی توندیان بە خوا و ڕۆژی دوایی هەیە.

شارستانییەت لەسەر بناغەی شتی پڕووپوچ و جادووگەرایی دروست نەبووە. كەچی خەڵک لە بابەتە خێزانییەكاندا گوێی لە چیرۆكی ترسناكی گەڕانەوە بۆ «هێزەكانی» چارەسەركردنی ڕۆح و جنۆكە و ئەستێرە و جادوو دەبێت، لەجیاتی گەڕانەوە بۆ چارەسەری پزیشكی و دەروونی باش. ئەم كارانە بە بنەماكان و ڕوحی ئیسلام نامۆن و زیان بە هزری منداڵانیش دەگەیەنن. ڕۆڵی ئێمە وەک دایباب ناساندنی بیرێكی زانستی ڕۆشنە كە قورئان تەئكیدی لێدەكاتەوە. قورئان بە ئاشكرا تەئكید لە سوننەتە ئیلاهیەكانی وەک یاساكانی سروشت دەكاتەوە. ئەم یاسا سروشتیە پیرۆزانە نێردراوان و لەسەر پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) جێبەجی كراون وەک لەم ئایەتەدا ڕوونكراوەتەوە:

**(قُلْ لَآ أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا ولَآ ضَرًّا إلآ مَا شَاءَ اللَّهُ ولَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ ومَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إلآ نَذِيرٌ وبَشِيرٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ). (الاعراف: ١٨٨).**

واتە: ئەی محەممەد بڵێ: من خاوەنی هیچ سوود و زیانێک نیم بۆخۆم مەگەر ئەوەی خوا بیەوێ، ئەگەر غەیب و شتە نادیارەکانم بزانیایە، خێروخۆشی زۆرم بەدەست دەهێنا و هیچ خراپەو زیانێکم پێ نەدەگەیی، من تەنها ترسێنەر و مژدەدەرم بۆ خەڵکانیک کە باوەڕ دەهێنن.

**(قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا ولا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا). (الكهف: ١١٠).**

واتە: بەو بێباوەڕانە بڵێ: بێگومان منیش تەنها ئادەمیزادێکم وەک ئێوە، بەڵام وەحیم بۆ دێت، بەڕاستی پەروەدگاری ئێوە پەروەردگارێکی تاک و تەنیایە، جا هەرکەس بەتەمایە بە خزمەت پەروەدگاری بگات لە قیامەتدا ئەوە با کردەوەی چاک بکات، لە پەرستنی پەروەدگاریدا کەس نەکات بە هاوبەشی.

ئەم ئامانج و بیرە زانستیانە یەکێک لە گەورەترین شارستانییەتەکانی سەرزەوی. لەماوەی ئەم سەردەمە ئاڵتونییەدا بەرهەمهێناوە، موسڵمانەکان بوون کە یارمەتی ئەورووپایان دەدا بەرەو ڕۆشنگەرایی تا لە چاخی تاریکی دەرچن کە چەندین سەدە بوو تێیدا نوقووم بوو بوون. (ئەلحەسەنی، ٢٠١١).

ئەمە یەکەمجار ئەرکی دایک و باوکە، دووەمجار ئەرکی قوتابخانە و مامۆستایە کە منداڵی خاوەن زیرەکیەکی بەهێز و کەرامەت و کەسایەتی بەخێو بکەن کە تێگەیشتنی قووڵیان لە یاساکانی ئاسمان و سروشت، لە گەردوون و مرۆڤایەتی و زانستە کۆمەڵایەتیەکان هەبێت.

فەیلەسوفی فەرەنسی ڕۆجیە گارودی وەسفی ڕەهەندەکانی شارستانییەتی ڕۆژئاوای کردووەو دەڵێت:

شارستانییەتی مۆدێرنی ڕۆژئاوا قەرزاری شارستانییەتی جوان و سیستمی یاسایی ڕۆمان و یۆنانییەکان و، ئەخلاقی مەسیحیەکان و بیرکردنەوەی زانستی موسڵمانەکانە لە ئیسپانیا.

(گۆڤاری ئەلحیوار، ٢٠٠٢).



## جیهانبینینێکی هەڵە: لاوازبوون و ترس

محەممەد پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

**((يُوشِكُ أَنْ تَدَاعَي عَلَيْكُمُ الأُمَمُ مِنْ كُلِّ أُفُقٍ كَمَا تَتَدَاعَي الأَكَلَةُ عَلى قَصْعَتِهَا، قُلْنَا: مِنْ قِلَّةٍ بِنَا يَوْمَئِذٍ؟ قَالَ: لا، أَنْتُم يَوْمَئِذٍ كَثِيرٌ، ولَكِنَّكُمْ غُثَاءٌ كَغُثَاءِ السَّيْلِ، يَنْزَعُ اللّٰهُ الْمَهَابَةَ مِنْ قُلُوبِ عَدُوِّكُمْ ويَجْعَلُ فِي قُلُوبِكُمُ الْوهَنَ، قِيلَ: ومَا الْوهَنُ؟ قَالَ: حُبُّ الْحَيَاةِ وكَرَاهِيَةُ الْمَوْتِ)). أبوداود**

واتە: ڕۆژگارێک دێت کە نەتەوەکانی دیکە هێرش دەکەنە سەرتان هەروەکو خەڵکێکی برسی کە هەوڵی قاپێک خواردن دەدەن. ئێمەش وتمان: ئەی پێغەمبەری خوا ئایا، چونکە کە ئێمە ژمارەمان کەمە؟ پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: نەخێر، ئێوە ئەوکاتە زۆرن، بەڵام وەک کەفی سەر دەریا وان. خوای گەورە ترس و ڕێزی ئێوە لە دڵی دوژمنەکانتان لادەبات. دڵی ئێوەش پڕ دەکات لە لاوازی»، یەکێک گوتی «لاوازی چییە؟ ئەی پێغەمبەری خوا» پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) وەڵامی دایەوە «لاوازی خۆشەویستی ژیانی ئەم دنیایە و ڕقبوونەوەیە لە مردن». ئەبوداوود

## ڕێگایەکی هاوسەنگ: پەیڕەوێکی ژیرانە

ئێمە داوا لە دایباب دەکەین کە ڕاستگۆیانە سەیری بیروباوەڕە ئایینییەکانیان بکەن، چونکە تێگەیشتنێکی ژیرانە لە کارەکان و پێداویستیە ناوەکیەکانی ئایینەکەت کاریگەری بەسوودی لەسەر چۆنییەتی بەخێوکردنی منداڵەکانت دەبێت. گرنگە پەروەردەکردن بەشێوەیەک بێت کە سەرنەکێشێت بۆ کەلتووری ترس، خودپەرستی، گەڕانەوە بۆ دواوە و بۆ هەڕەشەلێکردن.

زاناکانی پێشتر (زانا شەرعناسەکان و مەلا) تەئکیدیان دەکردەوە لەسەر سرووت و پەرستشەکان، قورئان ئاماژە بە یادی خودای مەزن (زیکر) دەکات. ئەم دوو تایبەتمەندییە گرنگن بۆ فێرکردنی منداڵ. پێویستە دایباب لە کاتی فێرکردنی منداڵەکانیان لە تەمەنی زرنگیدا لە جیهانبینی ئیسلام بەئاگا بن. هەروەها پێویستە بە منداڵان بگوترێت کە ئەرکی ئێمە پەرەپێدانی ژیانە لەسەر زەوی بە بەها و یاسا ڕاستەکان کە خوای گەورە بۆ مرۆڤایەتی ناردوون، پەرستش هۆکارێکە بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوە کە لە مەبەستی گشتی ژیان تێبگەن و لە هەوڵی ئەنجامدانی شتە ڕاستەکاندا بن.

ئێمە وەک دایباب، هەڵسوکەوتمان دەبێتە مۆدێلێک بۆ منداڵەکانمان. بۆیە پێویستە بەبەردەوامی یادی خوا بکەینەوە تا ئەنجامدانی ئەو ئەرکانەمان بێتەوە بیر کە ژیانی خۆمان باشتر دەکات و خوای گەورەش پێی خۆش دەبێت. بە تایبەتی، پێویستە ئەوپەڕی هەوڵی خۆمان بۆ پاراستنی ژیانێکی ڕاست لەسەر زەوی بدەین، ئاگامان لە ژینگەکەمان بێت، بەدوای زانستەوە بین، یارمەتی چەوساوەکان بدەین بۆ ئەوەی ئازاد بن. منداڵەکان تێگەیشتنێکی باشتریان لە مانای ڕاستەقینەی پەرستشەکان دەبێت کاتێک دایباب ئەنجامیان دەدەن، فێریش بکرێن کە مەبەست لە ژیان تاقیکردنەوەی خاسیەتەکانی خەڵکە و هەوڵدانە بۆ بەئەنجامگەیاندنی باشترین کار لە هەردوو بواری تایبەت و گشتی لە کۆمەڵگەدا.

ئەم ئایەتانەی خوارەوە بناغەیەک بۆ جیهانبینی لە هزری منداڵدا دادەنێن:

**(قُلْ إِنَّ صَلاَتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لاَ شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (١٦٣)) (الانعام: ١٦٢ـ ١٦٣)**

ئەی محەممەد بڵێ: بێگومان نوێژ و بەندایەتی و قوربانی و ژیان و مردنم هەر بۆ خوای پەروەدگاری هەموو جیهانیانە، هیچ هاوبەشێکی نییە، هەر بەوە فەرمانم پێ دراوە، من یەکەمی ناو موسڵمانان و فەرمانبەردارانم بۆ خوا.

**(إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) (العنكبوت: ٤٥)**

واتە: بێگومان نوێژ بەرگری (نوێژخوێن) دەکات لە کاری ناشیرین و ناپەسەند و خراپە.

**(وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُورًا) (الانسان: ٨ـ٩).**

واتە: خواردن دەدەن بە هەژاران و هەتیوان و دیلەکان هەرچەندە خۆیان حەزیشیان لێبێت، دەڵێن بەڕاستی ئێمە تەنها لەبەر ڕەزامەندی خوا خواردنتان دەدەینێ، چاوەڕوانی پاداشت و سوپاس ناکەین لە ئێوە.

**(وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ) (النور: ٥٥).**

واتە: خوا بەڵێنی داوە بەو کەسانەتان، کە باوەڕیان هێناوە و کردەوە چاکەکانیان کردووە، کە بێگومان دەیانکاتە جێنشین (خەڵکی دیکە) لە زەویدا هەروەک ئەوانی (ئیمانداراانی) پێش ئەمانی کردە جێنیشین، ئایینەکەیان بۆ دەچەسپێنێ ئەو (ئایینە)ی کە خوا پێی ڕازی بووە بۆیان، ترس و بیمیان بۆ دەگۆڕێ بە ئاسایش و ئارامی (لەوکاتەدا ئیتر) هەر من دەپەرستن هیچ هاوبەشێکم بۆ بڕیار نادەن، هەر کەس لە دوای ئەوە (بەدیهاتنی بەڵێنەکان) بێبڕوا بێ، ئەوە بەڕاستی هەر ئەوانەن دەرچوون لە ڕێگای خوا.

## منداڵەکانت فێری خۆشویستنی قورئان بکە:

بۆ پەروەردەکردنی منداڵانێک کە خودایان خۆش بووێت، پێویستە دایباب قورئانیان پێ بناسێنن لەبەر ئەوە نا کە تەنیا کتێبێکی پیرۆزە و لە هەندێک ڕێورەسمی ئایینی کەمدا بخوێنرێتەوە تا کۆتایی ساڵ بخرێتە سەر ڕەفەکان. ئایا پێویستە تەئکید لە پێدانی زانیاری، یان لە پەرەپێدانی لایەنی سۆزداری و دەروونی دڵ و ڕۆحی منداڵ بکرێتەوە؟ بەدەستهێنانی زانین و زانیاری بەدرێژایی ژیانی هەر کەسێک بەردەوام دەبێت، بەڵام گەشەپێدانێکی دروستی سۆزداری و دەروونی پێویستە لەسەرەتای منداڵیەوە بێت، زۆرجارانیش دەبێ بکەوێتە پێش ساڵانی هەرزەکاری.

ئەوەی ئەمڕۆ ڕوودەدات ئەوەیە کە موسڵمانان بەبەردەوامی منداڵەکانیان لە سەرەتای منداڵیەوە بە باسکردنی ئاگری دۆزەخ دەترسێنن، لە کاتێکدا کە بەدەگمەن باسی خۆشەویستی و بەزەیی و سۆزی خودا و جوانی بەهەشت دەکەن. ئێمە جەخت لەوە دەکەین کە چۆن ئەگەر بێگوێیی خودا و دایباب بکەن، یان هەڵە ئەنجام بدەن، دەسووتێن، کەچی ئەوە فەرامۆش دەکەین کە ئاماژە بەوە بدەین چۆن ئەگەر بە باشی هەڵسوکەوت بکەن، گوێڕایەڵی خودا بکەن، گوێڕایەڵی دایبابیان بکەن، یارمەتی ئەوانی دیکە بدەن و کاری ڕاست بکەن، ئەوا پاداشت دەدرێنەوە و دەچنە بەهەشت. ئێمە

بە بەردەوامی منداڵەکان دەترسێنین و بیریان دەخەینەوە کە سزادەدرێن وەک ئەوەی کە تاوانبارێکی خراپ بن، لەکاتێکدا بە دەگمەن هانیان دەدەین و ئاماژە بە خۆشەویستی خودا و پاداشتکردنیان لەسەر هەڵسوکەوتە باشەکانیان دەکەین. لەم ژینگەیەدا، منداڵان بە ترس و تۆقان گەورە دەبن. ئەوانیش بۆچونێکی نەرێنیان دەبێت و متمانەیان بە خۆیان نابێت و لەوەش خراپتر بە گشتی لە باوەڕهێنان سارد دەبنەوە.

مامۆستایان وەک نەریتی هەمیشەییان سەرەتا دەست دەکەن بە گوتنەوەی قورئان لە بەشی کۆتاییەوە (جوزئی عم، یان جوزئی ٣٠یەم). ئەم بەشە سوورەتی کورتی تێدایە، کە لەسەرەتای وەحیەوە لە مەککە دابەزیون. مەبەست لەم ئایەتە کورتانە ئەو چەوسێنەرە لە ڕێ لادەرو لەخۆباییانە بوو لە هۆزەکانی قورەیش و سەرکردە بتپەرستەکانی وەک ئەبو جەهل و ئەبو لەهەب. لەم ئایەتانەی سەرەتادا قورئان ڕوو لەو کەسانە دەکات کە ئازاری موسڵمانانیان داوە، هەندێکیانیان لێکوشتوون، پلانی کوشتنی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)، یان دانابوو، شەڕێکیان بەرپا کردبوو بۆ قەلاچۆکردنی باوەڕداران. مەبەست لەم سورەتانە بەئاگاهێنانەوەی ئەو زاڵمانە بوو، ئەم سوورەتە توندانە وەک گەواڵە دەکەوتە بەرگوێیان، بۆیە ئاگادارکردنەوەی توندیان تێدایە. سەیری ئەم نموونانەی خوارەوە بکە:

**(تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وتَبَّ) (المسد: ١).**

واتە: لەناوچێ هەردوو دەستی ئەبولەهەب، لەناویش چوو.

**(وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ) (الهمزة:١).**

واتە: سزا و لەناوچوون بۆهەموو نەنگ و گرێیەکی بەدگۆ، گرێیەکی تانەدار.

**(هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ الْغَاشِيَةِ (١) وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَاشِعَةٌ (٢) عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ (٣) تَصْلَى نَارًا حَامِيَةً (٤) تُسْقَى مِنْ عَيْنٍ آنِيية (٥) لَيْسَ لَهُمْ طَعَامٌ إلا مِنْ ضَرِيعٍ (٦) لا يُسْمِنُ ولا يُغْنِي مِنْ جُوعٍ (٧) وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ (٨)) (الغاشية: ١ـ٨).**

واتە: ئایا هەواڵی ڕۆژی دوایی (ڕۆژی داپۆشەرت) پێگەیشتووە، زۆر دەموچاو لەو ڕۆژەدا ترسناک و ریسواو شەرمەزارن، هەواڵدەرێکی دەدرێن لەسەرچاوەی کوڵ بەکوڵ و زۆرگەرم، خۆراکیان هەر درکی وشترخواری ئاگرینە، نەقەڵەوی دەکات نەبرسیەتی لادەبات، زۆر رووخسار لەو ڕۆژەدا پاراو و جوان و گەشن.

**(وَيْلٌ لِلْمُطَفِّفِينَ) (المطففين: ١).**

واتە: هاوار بۆ تەرازووبازان.

**(قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ) (الكافرون: ١).**

واتە: ئەی محەممەد بڵێ: ئەی بێ باوەڕان.

**(إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا) (الزلزلة:١).**

واتە: کاتێک زەویی بەلەرزینی خۆی هاتە لەرزە..

هەرچەندە مەبەست لەم گوتارە توندە منداڵە بێتاوانەکان نەبوون، بەڵام هەر جێگەی داخە کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا ئەمانە یەکەمین ئایەتەکانن کە فێری منداڵان دەکرێن. هۆکاری گوتنەوەی ئەم ئایەتانە ئەوەیە کە زۆر کورتن و وا دادەنرێن لەبەرکردنیان ئاسانە. پێویستە لەبری ترساندنی منداڵەکان لەسەرەتای تەمەنیانەوە بە دووپاتکردنەوەی باس و خواسی دۆزەخ و سزادان، تەئکید لە خۆشەویستی خودا و بەزەیی دایباب و جوانی بەهەشت بکەینەوە. ئەمە لەماوەی سەرەتای منداڵیدا لەگەڵ باری دەروونیان و چاندنی هەستکردن بە ئاسایش،

خۆشەویستی، گەرموگوڕی، بەخشندەیی و نەرمی دەگونجێت. باشترە کە بە خۆشەویستی، بەزەیی، سۆز، بەخشندەیی خودا و سیفاتە جوانەکانی دیکە دەست پێبکەین. پێویستە منداڵان پێیان بگوترێت کە ئەوان باشن و خوا ئەوانی خۆشدەوێت پێش ئەوەی فێریان بکەین کە ئەوان خوایان خۆش بووێت. زنجیرەکە دەبێت لە سەرەتادا (یەکەمجار) باسی خۆشەویستی خوا بێت پاشان (دووەم) پابەندیی ئەوان بێت بە خۆشەویستی خواوە.

کاتێکیش منداڵەکان لەمە تێدەگەن، ئیتر دایباب دەتوانن بە نەرمونیانی بابەتەکانی دۆزەخ و سزادانی کاری خراپ بهێننە پێشەوە. دەبێت ئەو ئایەتانەی کە ئاگاداری و هەڕەشەیان تێدایە بۆ تاوانە گەورەکان کاتێک بناسرێنرێن کە منداڵەکان وانەی لێوەربگرن، نەک خۆیان بدەن بە دەست ترسەوە. ئەمە لە کۆتایی منداڵی ساڵانی هەرزەییدا دەبێت، کاتێک گەورە تر دەبن و دەتوانن زیاتر لە بیرۆکە مەعنەویەکان و دەرئەنجامی کارەکانیان تێبگەن.

پێویستە لە چۆنییەتی گەشەپێدانی هزر و دەروونی منداڵەکان بەئاگا بین، بەتایبەتی لە کاتی فێرکردنی قورئاندا. پێویستە دایباب گونجاوترینی ئایەتەکان (بەتایبەت لە چیرۆکە قورئانییەکان) بۆ منداڵەکانیان دیاری بکەن و لە قۆناغە جیاوازەکانی گەورەبوونی منداڵەکانیاندا تەئکیدیان لەسەر بکەنەوە. زۆربەی هاوەڵانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پێگەشتبوون کاتێک قورئانیان پێناسێنرا. لەو تەمەنەدا قورئان کاریگەری قووڵی لەسەریان هەبوو. ئەو بەهێزی و بوێرییەی کە هەیان بوو زیاتر دەبوو و قورئان ڕێگەی ڕەوشتی بەرزی نیشان دەدان. پسپۆڕانی زانستی قورئان، لەگەڵ شارەزایانی پەروەردە و زانایانی کۆمەڵایەتیدا، پێکەوە دەتوانن ئامۆژگاری دایباب بکەن کە چۆن منداڵەکان لەگەڵ زنجیرەی ئەو ئایەتانەی لە تەمەنیانەوە نزیکن فێر بکرێن. بە دڵنیاییەوە، دەبێ هەموو ئایەتەکانی قورئان بە درێژایی تەمەنی کەسێک بگوترێنەوە. بەڵام پرسیارەکە ئەوەیە: بە چ زنجیرەیەک پێویستە بگوترێنەوە؟ چ ئایەتێک پێویستە لە چ تەمەنێکدا دووپات بکرێتەوە؟ ئاشکرایە گونجاو نییە کە بە هەمووی بەشی ٣٠یەم دەست پێبکەین، چونکە ٣٧ سوورەتی کورتی تێدایە. نابێت تەنیا بە ئاسانی وەبیرهاتنەوەی هەر ئەو جێگەی بایەخ بێت.

با ئەو دایبابانەی کە بە زمانی عەرەبی قسە ناکەن مانای ئایەتەکان بە زمانی خۆیان بۆ منداڵەکانیان ڕوون بکەنەوە. لە ئێستادا جەخت هەر لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە تەنیا بە عەرەبی بخوێننەوەو ئایەتەکان بەبی زانینی واتاکانیان لەبەر بکرێن. باشتر وایە کە دایباب وەرگێڕانێکی باشی قورئان بەدەست بخەن و لەگەڵ خوێندنەوەیدا واتاکانیشی بخوێنن، بۆ ئەوەی منداڵەکان دەست بە پەرەپێدانی پەیوەندی لەگەڵ جیهانبینی و پەیامی قورئاندا بکەن. ئەگەر دایباب نەتوانن ئەوە بکەن، ئەوە دەتوانن مامۆستایەک بدۆزنەوە و چاودێری ئەوە بکەن کە چۆن و بەچی منداڵەکانیان فێردەکرێن. دەتوانرێت بە شێوەیەکی ڕێکوپێک لە ماڵدا تۆماری قورئان لێ بدرێت بۆ ئەوەی منداڵەکان بە دەنگەکە ئاشنا بن. گرنگە کە شێوەیەکی خوێندنەوەی ناسراو دابنرێت بۆ ئەوەی منداڵەکان فێربن هەموو ڕۆژێک قورئان بخوێننەوە. فێربوونی زمانی عەرەبی وەک زمانی دووەم یارمەتی منداڵەکان دەدات کە فێری قورئان ببن و خۆیان مامەڵەی لەگەڵ بکەن. چەندین کتێبی باشی منداڵان بڵاوکراونەتەوە کە چیرۆکی پێغەمبەران و ئەو وانانەی گرتۆتەخۆ کە لێیانەوە فێر دەبن. دەبێت دایباب، یان ئەم چیرۆکانە بکڕن، یان بیانخوازن کە لەگەڵ خوێندنەوەی قورئانیشدا منداڵەکان بە قورئان ئاشناو دڵخۆش دەبن.



## منداڵەکانت فێری نوێژ بکە: یادی خودا بە بەردەوامی

چەندین نزای کورت هەن کە بیرۆکەی بە ئاگایی و چاودێریکردنی خودا بیری مرۆڤ دەخەنەوە. ناساندنی ئەو نزایانە ئاسانن و یارمەتی منداڵ دەدەن کە خوو بگرن بە سوپاسکردنی خوداوە، داوای ڕێنوێنی و پارێزگاری لێ بکەن. ئەو نزایانەش ناهێڵن کە خودایان بیر بچێتەوە. بۆ نموونە، پێویستە دایباب پێش و پاش نانخواردن بەدەنگی بەرز سوپاسی خودا بکەن، داوا لە منداڵەکانیان بکەن لە دوای ئەوانەوە نزاکان دووبارە بکەنەوە. هەروەها پێویستە نزا بکەن لە کاتی چوونە ماڵەوە، بەجێهێشتنی ماڵەوە، لە کاتی نوستن و لەکاتی هەستاندا. ئەمە بیری سوپاسگوزاریان تێدا دەچێنێت. تەنیا گوتنی (بسم الله) لە کاتی دەستکردن بە کارێک وا دەکات لەلایەن منداڵانەوە چاودێری دەکرێت و لاسایی دەکرێتەوە. هەرچەندە لەوانەیە لەسەرەتاوە بۆ منداڵ ناخۆش و بێمانا بن، بەڵام پێویستە پارێزگاری لەم کارە بکرێت. لە کۆتاییدا ئەم خووە وا لە منداڵەکان دەکات کە زیاتر یادی خوا بکەنەوە و ئەم پەیوەندییەیان لەگەڵ خوای گەورە ببێتە لایەنێکی سروشتی ژیانیان. هەروەها هەست بە دەستی بە بەزەیی خودا دەکەن لە هەموو شتێکدا.

کاتێک دێینە سەر نوێژکردن، کە پێویستە ببێتە بەشێکی گرنگ و سروشتی ژیانی ڕۆژانەی دایباب. ئەوا دایباب باشترین نموونە دەبن بۆ منداڵەکانیان. لەبەردەم منداڵەکانتدا بانگ بدە و بە گرنگیەوە سەیری کاتی نوێژ بکە. پێویستە تەلەفزیۆنەکە بکوژێنرێتەوە و هەموو کەس خۆی ئامادە بکات بۆ ئەوەی نوێژەکە لە کەش و هەوایەکی باشدا بەڕێوەبچێت. پێویستە دایباب بە ئاگایی و بە ئارامیەوە لە پێشەوەی منداڵەکانیان نوێژ بکەن. زۆرکات بێئارامیەک بۆ کۆتاییهێنان بە نوێژەکە هەیە، ئەم پەلەکردنە لەلایەن منداڵەکانەوە تێبینی دەکرێت و گومانی تێدا نییە کە بێ دیقەتدان لە نوێژەکە لاسایی دەکەنەوە. پێویستە لە پێش نوێژ و دوای نوێژ دوعا بکرێت بۆ ئەوەی منداڵەکانیش فێری هەمان شت ببن. نزای هەر شتێک لە خودا بکە کە هەست بکەیت پێویستیت پێی هەیە.

## منداڵەکان فێری گەڕانەوەو پەشیمانی و تەوبەکردن بکە

پێویستە منداڵەکان تێبگەن کە کارەکانیان دەرئەنجامی دەبێت، خراپ هەڵسوکەوتکردن شەرمەزارییە و لە لای خودا ئاشکرایە، کاتێک کارێکی خراپ ئەنجامدەدەن پێویستە تەوبە بکەن. ئەوە تەنیا بەس نییە کە منداڵەکان داوای لێبوردن بکەن و پاشان هەر بەردەوام بن. پێویستە منداڵەکان تێبگەن کە پەشیمانبوونەوەی کەسێک لە هەڵسوکەوتێکی خراپ دەبێ ئاڕاستەی خودا بکرێت. ئەمەش دەرگایەک دەکاتەوە بۆ زیاتر بەئاگابوون لە خودا، بەمجۆرە دایباب منداڵەکانیان فێری خۆشەویستی و بەزەیی خودا بکەن. ئینجا منداڵەکان دەتوانن پەیوەندییەکی قووڵتر لەگەڵ خوادا دروستبکەن.

دایباب لەپای هەوڵەکانی فێرکردنیان لەلایەن منداڵەکانیانەوە سوپاس ناکرێن، بە پێچەوانەوە، ڕەنگە لەلایەن منداڵەکانیانەوە ڕووبەڕووی یاخیبوون و هەموو جۆرە بەرگریکردنێک ببنەوە. سەرەڕای ئەوەش بەبەردەوام ڕوونکردنەوەی دۆخەکە بە دەنگێکی بەرز و توند بدرێ هاوکات بە پێدانی سۆزێکی زۆر لە کاتی پەشیمانبوونەوەو تەوبەکردندا، بەمشێوەیە پراکتیزەی تەوبەکردن و چاکردنەوەی کارە خراپەکان لای منداڵان بەهێزتر دەکات. دواتر کە منداڵەکان گەورە دەبن، ئەگەر کەسێک ئازار بدەن، یان خراپەیەک ئەنجامبدەن، دەزانن چۆن نێوانیان لەگەڵ خوادا چاک بکەنەوە.

### منداڵەکانت ئاشنا بکە محەممەد پێغەمبەر (دروودی خوای لێبێت) و پێغەمبەرانی دیکە.

دایباب ئامۆژگاری دەکرێن کە کتێبخانەیەکی بچووک دابنێن و نەریتی خوێندنەوە لە خۆیان و منداڵەکانیان بڕسکێنن. دەتوانن ژیاننامەی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) (باسی ژیانی، منداڵی، کەسایەتی و پەیامەکەی)، بەسەرهاتی کچەزاکانی و هاوەڵەکانی بخوێنەوە و بیگێڕنەوە. ژیاننامەی پێغەمبەران یارمەتی منداڵەکان دەدات کە بچنە دنیای ژیانی پێغەمبەران و پەیوەندییەکی بەهێزیان لەگەڵ پێکبهێنن و وەک نموونەیەکی بەرز لێیان بڕوانن. پێویستە ئەم چیرۆکانە لەگەڵ تەمەنی منداڵەکان و بوارە پەیوەندیدارەکان بە منداڵان بگونجێنرێن. هەروەها پێویستە دایباب چیرۆکی پیاوان و ژنانی بەهێز و سەرکردەی بەڕەوشت لە مێژوودا بۆ منداڵەکانیان بخوێننەوە.

منداڵەکان دەربارەی دەستکەوتەکانی شارستانییەتی ئیسلام فێربکە. منداڵەکان ببە بۆ مۆزەخانە و بهێڵە لە هونەر و مێژوو و ئەندازیاری ئیسلام شارەزابن. مۆزەخانەکان شوێنێکی زۆرباشن بۆ بەخشینی ئیلهام دەربارەی مێژوو بە منداڵەکان، زۆرجاریش ئەو مۆزەخانانە چالاکیان هەیە کە دایباب دەتوانن سوودیان لێ ببینن. هەروەها سەرچاوەی ئینتەرنێتی زۆرباش هەیە کە بۆ ئەم بابەتە تەرخانکراون، بۆ نموونە، ١٠٠١ دۆزینەوە کە نیشاندانی دەستکەوتەکانی موسڵمانانە لە هەزار ساڵی ڕابردوودا

.Http://www.1001invenntions.com

( ) هەروەها کارێکی زۆر باشە کە دایباب پەرتووکی ١٠٠١ دۆزینەوە: کەلتووری موسڵمانان لە جیهانی ئێمەدا بکڕن. ئەو کتێبە بۆ خوێندنەوە ئاسانە و جوان ڕازێنراوەتەوە و ڕێنیشاندەرە بۆ خوێنەر لە ماوەی هەزار ساڵی ڕابردوو لە زانست و تەکنولۆجیا و ژیانی سەرکردەکانی سەدەی ناوەڕاست کە دۆزینەوە ڕاستەقینەکانیان یارمەتی دروستبوونی جیهانی ئەمڕۆی ئێمەی داوە. پێگە ئەلیکترۆنییەکان و کتێبەکان و ژمارە دیجیتاڵییەکان کە وێنە و

دەنگ لەخۆ دەگرن جوانی ئەم جیهانە نیشان دەدان کە ئەمڕۆ ئێمەی تێدا دەژین، هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگی ڕێنیشاندانە. پێویستە منداڵان فیلمی بینراویان نیشان بدرێت، بەتایبەتی ئەوانەی کە وەسفی سەرسامیی (معجز)ەکانی ئەفراندن دەکەن (هەروەک موعجیزەی هەنگ).

لەگەڵ ئەوەشدا، کە منداڵان گەورە دەبن، هەر کاریگەرییەکانی دنیابینی عەلمانی لە ویژانی گەورەبوویاندا زیاتر قووڵدەبێتەوە. ئامادەبە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان لەبارەی بابەتگەلی وەک تیۆرەکانی پەرەسەندن، کە تائێستاش هەر تیۆرن و بەشێوەیەکی زانستی نەسەلمێنراون. منداڵەکان ئامادەن بۆ تووشبوونی هەر شتێک لەو ساتەوە کە دەچنە نێو جیهانێکی بەرفراوانەوە، دایبابیش زۆر بێئاگان ئەگەر واز لە باوەڕ بێنن بۆ ئەوەی دلۆپ دلۆپ لای منداڵان زیاد بکات. کاتێک کە زانین لەبارەی خودا و دروستکراوەکانی بە قووڵی لە منداڵدا چێنران، ئیتر مامەڵە لەگەڵ هەندێ تێڕوانینی عەلمانیانە ئاسان دەبێت. منداڵان بۆ بەرپەرچدانەوە، یان فەرامۆشکردنی هەر هەوڵێک بۆ تێکدانی جیهانبینیان پێویستیان بە بناغەیەکی بەهێز و بەمتمانە هەیە.

## منداڵەکانت فێری هەڵسوکەوت بکە

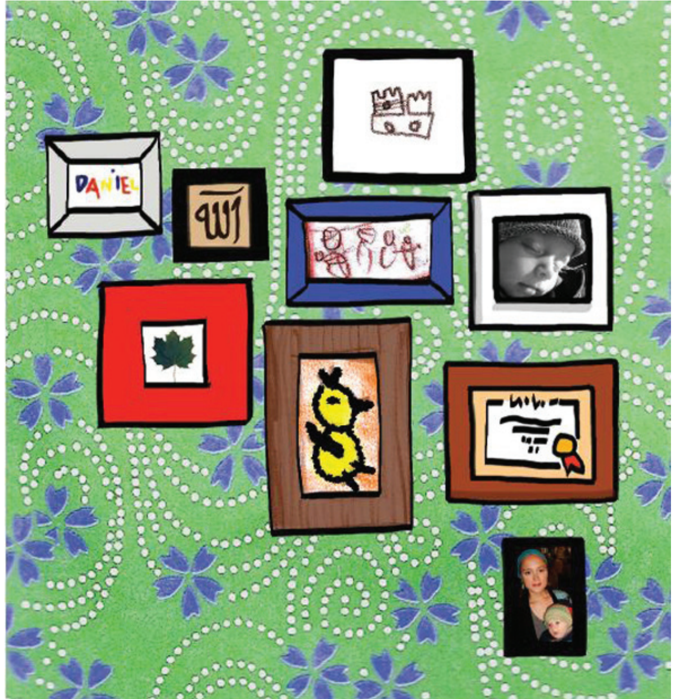
چەمکی هەڵسوکەوت لە ئیسلامدا چەمکی ڕەوشت لەخۆدەگرێت. منداڵان پێویستە فێربکرێن کە بڵێن تکایە، سوپاس، سوپاس بۆ خودا (الحمدلله)، گەر خودا بیەوێ (ان شاء الله)، سڵاوتان لێبێ (السلام علیکم). کەچی زۆر کات، ئەم سڵاوکردنە جوانە دەگۆڕێت بۆ چۆنیت؟ یان باشیت؟. پێویستە منداڵان فێری هەڵسوکەوتی جوانی خواردن و خواردنەوەو ڕێکپۆشی و چۆنییەتی مامەڵەکردن بەڕێزەوە لە ژینگە کۆمەڵایەتییەکاندا بین. گرنگە منداڵان و ژینگەی ماڵەوە بەپاکی بپارێزرێت، ڕێکوپێک و ڕێکخراو بێت بۆ ئەوەی ئەوانیش خۆیان فێری ئەم دابانە بکەن. سەر لە منداڵەکان مەشێوێنە، هەندێک جار وا باشترە کە قاپێک چێشتی سادە لێبنرێت لەوەی خواردنێکی ڕازاوە هەبێت بۆ ئەوەی کاتێک کە خواردنێکی بەلەزەتیان پێ دەدرێت نرخی خواردن بزانن. زۆر زیادەڕەویکردن لە پێداهەڵدان و پێزانینی منداڵ لەوانەیە خراپ بێت، یان ببێتە هۆی لەخۆبایی بوون. پێویست ناکات کە داوای هەر یارییەکیان کرد بۆیان بکڕیت. ئەگەر بەڕاستی شتێکیان ویست، ئەوە با جار جار با ڕێگەیان پێ بدرێت کەمێک کاری ڕۆژانەی ماڵ بکەن. پێویستە بیریان بخرێتەوە کە خوای گەورە لەوانەیە شتێکی باشتریان پێ ببەخشێت. بۆ نموونە کاتێک کە ناتوانن چیان حەز لێیە هەیان بێت، با بە دۆزینەوەی چارەسەرێکی دیکە بێت، ئەمەش منداڵەکان بۆ پێشهاتەکانی واقیع ئامادە دەکات، هەروەها هەموو ئەو بەها و ڕێکخستنانەی کە بە درێژایی ژیانیان فێری دەبن زۆر باش خزمەتیان دەکا.

## پێویستە تۆ یەکەمجار چی فێری منداڵەکانت بکەیت: کە ئەوان خوایان خۆش بوویێت، یان خوا ئەوانی خۆش دەوێت؟

ئەگەر منداڵەکان فێر بکرێن کە بڵێن «من خودام خۆشدەوێت، خودا من و زەوی و خۆر و مانگیشی ئەفراندووە»، ئایا چ جۆرە پەیامێکیان پێدراوە؟ پێش هەموو شتێک، دەبێ بزانرێت کە منداڵەکان بیرۆکەی خودایان لا نییە، چونکە ئەوە بیرۆکەیەکی مەعنەوییە و هێشتا لێی تێنەگەیشتوون. ئایا گرنگی ئەوە چییە شتێکیان خۆش بوێت، یان خۆش نەوێت کە جارێ نازانن چییە؟ لەوەش زیاتر، لە بۆ

منداڵەکان هەبوونی خۆیان و گەردوون لە دەوروبەری ئەوان ڕاستیەکە و شتێکی تایبەت نییە. هەرچەندە ئەگەر بابەتەکە پێچەوانە بکرێتەوە و منداڵەکان فێر بکرێن کە «خودا تۆی خۆشدەوێت، ئەو تۆی دروستکردوە و گەردوونی بۆ خۆشی تۆ دروستکردوە»، ئەو کاتە دەیانەوێت بزانن ئەو کائینە چییە کە ئەوانی خۆشدەوێت و بایەخ بە خۆیان و خۆشگوزەرانیان دەدات. ئەوا بەدڵنیایەوە دەیانەوێت کە پەیوەندیان لەگەڵ ئەو زاتە خۆشەویست و بەئاگایە هەبێت بۆ ئەوەی زیاتر لەبارەیەوە بزانن.






پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان پەرستش و ژیاندا هەیە، خۆشبەختانە خۆتەرخانکردنە بۆ ویستی بەدیهێنەر، بۆیە پێویستە هەڵسوکەوتە باشەکانی ئێمە لەسەر بنچینەی ویستی ڕازیکردنی ئەو بێت. کە ئەوپەڕی سەرچاوەی باشی و ڕاستییە. ڕێگای ڕازیکردنی خودا ئەوەیە کە بە مەبەستی باشترکردنی جۆری ژیانی خۆمان و کەسانی دەوروبەریشمان دوای فەرمان و ڕێنیشاندانەکانی ئەو بکەوین، ئێمە لایەنی ڕۆحیمان وا بەهێزتر دەکەین کە باش بین، زۆر کار بکەین، ڕاستگۆ بین و یارمەتی ئەوانی دیکە بدەین، بەمە لە بەدیهێنەر نزیکتر دەبینەوە. ئێمە بە یارمەتیدانی ئەوانی دیکە یارمەتی خۆمان دەدەین، بە ڕێزگرتنمان لە مافی ژیان، لە خاوەندارێتی، لە شەرەف و ئازادی، دوورکەوتنەوەشمان لە چەوسانەوە و بەرگەگرتنی داپڵۆسێن. هەموو ئەم خەباتانە پێویستیان بە بەردەوامی هۆشیاری و یادکردنەوەی خودا و سیفەتە جوانەکانی هەیە. ئەنجامدانی سروتە ئاینییەکان ئەم بەئاگایی و خۆشەویستیەمان بۆ خودای گەورە بەهێزتر دەکات. بەم ڕێگەیە، ئێمە نیعمەتمان بەسەردا دەڕێژرێت، خواپەرستی ڕاستەقینەش دەتوانێت بە ئەنجامدانی ئەوەی کە باش و ڕاستە هێز بۆ سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

## خۆت بناسە: کێشە لە سیستمی پەروەردەی عەرەبیدا

بانگەشەیەکی زۆر بەرز هەیە بۆ فێربوون، بۆ ئازادی و توێژینەوە (ئیجتیهاد): ڕاپۆرتی گەشەپێدانی مرۆیی وڵاتانی یەکگرتووی عەرەب لە ٢٠٠٩ ئاڕاستەیەکی پڕ لە نیگەرانی لە ڕووی پێشکەوتنی زانستی و توێژینەوەوە لە جیهانی مۆدێرنی عەرەبی دەردەخات. ئەمڕۆ عەرەبەکان کەوتوونەتە دوای هەموو نەتەوەکانی دیکەوە تەنانەت لە پارێزگاریکردن لە کەلتوورە دەوڵەمەندەکەی خۆیان. لێکۆڵینەوەیەکی نەتەوە یەکگرتووەکان لە ساڵی ١٩٩١ نیشانی دەدات کە وڵاتانی عەرەب کەمترین ژمارەی چاپ و پەخشیان هەیە لە جیهاندا. ئەورووپا پێشەنگە، لەساڵێکدا پێنج ئەوەندەی وڵاتانی عەرەب چاپەمەنیان هەیە.

ڕاپۆرتەکە تیشک دەخاتە سەر ئەو جیاوازیە گەورەیەی نێوان وڵاتانی عەرەب و وڵاتانی دیکەی جیهان، وڵاتە عەرەبە دیکتاتۆرەکان بەهۆی خولیای دەستەڵاتدارییەوە داهێنان و گفتوگۆیان لەناوبردووە. "ئازادی بارمتەی درۆکانە، ئاسایش، سانسۆرکردن، چاودێر و پاسەوانەکانی ئاکاری گشتی نکۆڵیکردنن لە ئازادی. یەکەم قوربانی ئەم نکۆڵیکردنەش داهێنان و دەستپێشخەری و تازەکردنەوە و زانینە" (گۆڤاری ئیکۆنۆمیست، ٢٠٠٣).

پێویستە دایباب بە ئاسپاردەکردنیان بە حکومەتەکان لە بەرپرسیاریەتیەکانیان بەرانبەر منداڵ دوورنەکەونەوە، دایباب نموونەی بەرز و یەکەم مامۆستای منداڵەکانیان، پێویستە ڕووبەڕووی ئاستەنگەکان ببنەوە و ببنە هۆکارێکی سەرەکی لە هەوڵدان بۆ گۆڕانی کۆمەڵگە. دایباب "کلیلی داگیرسێنەر"ی پرۆسەیەکی چاکسازی کاریگەرن. ڕابەرەکان چاکسازە دەستەبژێرەکانن و دایباب پەروەردەدەو فێردەکەن چی بکەن و چۆن بیکەن. ئەگەر دایباب قەناعەتیان پێ بکرێت، ئەوەی کە پێویستە بە پەرۆشیەوە ئەنجامیدەدەن. کاریگەریەکی ئەخلاقی دووریان هەیە لەسەر منداڵەکانیان و دەتوانن دووبارە شێوەی کەسێتی نەوەکانی داهاتوو دروست بکەنەوە.



# چالاکییەکان

## چالاکی ٢١: پێشکەوتنی یابان و ئەڵمانیا بەپێچەوانەی دواکەوتنی وڵاتانی موسڵمان

له کۆبونەوەیەکی نافەرمی لەگەڵ ٣ هاوسەردا، گفتووگۆی ئەم پرسیارانە بکەن:

هۆی چییە کە زۆر لە وڵاتانی موسڵمان پێشکەوتوونین، لە کاتێکدا یابان و ئەڵمانیا، لەماوەی جەنگی جیهانی دووەمدا فەوتان، ئێستاش لەنێو نەتەوە پێشکەوتووەکانی جیهاندان؟

هۆی چییە کە هەندێک وڵاتانی موسڵمان هێشتا زبڵ فڕێدەدەنە نێو ڕووبارەکان، سیستمێکی پەروەردەی لاوازیان هەیە و ماددە خامەکان بە هەرزان دەنێرنە دەرەوە و وەک کاڵای دروستکراو دەیکڕنەوە بە نرخێکی گرانتر؟ بۆ نموونە، تەنێکی ئاسن وەک کانزای خاو بە ٢٠٠٠ دۆلار هەناردە دەکرێت، بەڵام پاشان ئامێری ئەلیکترۆنی وەک کۆمپیوتەر بە ملیۆنەها دۆلار دەکڕنەوە.

هۆی چییە لە جیهانی موسڵمان بەرزترین ئاستی نەخوێندەواری هەیە سەرەڕای هاندانی قورئان بۆ خوێندن؟

## چالاکی ٢٢: هەر لە سەرەتاوە دروستکردنی پەیوەندی لە نێوان منداڵەکان و بەدیهێنەریان!

هەرچەندە پێنج نوێژەکە بەڕێگایەکی سیستماتیکی خودامان بیردەخەنەوە، بەڵام بۆ دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ بەدیهێنەردا چەندین چالاکی دیکە هەن کە پێویستە جێبەجێیان بکەین.

پێویستە منداڵەکان فێر بکرێن بەبەردەوامی یادی خودا بکەنەوە. یەکێک لە ڕێگا کاریگەرەکان ئەوەیە فێر بکرێن ئەم نزایانەی خوارەوە لەبەربکەن کە لە ساتی لە خەوهەستانەوە تا کاتی خەوتن لەلایەن پێغەمبەری خودا (دروودی خوای لەسەر بێت) ئەنجامدراون. ئەمە زۆری پێناچێت و باری دەروونمان باشتر دەکات و ڕێگایەکی ڕاستیش بە منداڵەکانمان دەناسێنێ، (بەتایبەت لە دوو بۆنەدا، کە دەست بە نانخواردن دەکەن و کە لە نانخواردن تەواو دەبن). دەکرێ دایباب لە هەفتەیەکدا یەکێک، یان دووان لەمانە هەڵبژێرن, پێش ئەوەی بچنەسەر یەکێکی تازە بە باشی جێبەجێیان بکەن، مانای ئەم نزایانە فێری منداڵەکان بکە.

(ئەگەر بە زمانی عەرەبی زەحمەتن، ئەوا گونجاوە کە بە زمانی دایک، یان بە ئینگلیزی بیانخوێننەوە).

کاتێ بەخەبەر هات، دەڵێ:

**((الحمدلله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النّشور)).**

واتە: سوپاس بۆ ئەو خوایە کە دوای ئەوەی مراندینی، زیندووی کردینەوە، گەڕانەوەش هەر بۆلای ئەوە.

---

کاتێ ڕووناکی بەیانی دێت، دەڵێ:

**((أَصْبَحْنَا وأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلّهِ والْحَمْدُ لِلّهِ)).**

واتە: بەیانیمان کردەوە، هەرچی موڵک هەیە هی خوای گەورەیە، سوپاس و ستایش هەر بۆ خوایە.

---

کاتێک تەماشای ئاوێنەی کرد، دەڵێ:

**((الحمد لله خلقني فسواني، اللَّهُمَّ أَحْسَنْتَ خَلْقِي فَأَحْسِنْ خُلُقِي)).**

واتە: سوپاس بۆ ئەو خوایەی دروستی کردم و ڕێکی خستووم، خوایە هەروەک بە جوانیی دروستتکردووم، ڕەوشتیشم جوان بکە.

---

کاتێ پۆشاکی لەبەر کرد، دەڵێ:

**((الحمد لله الذي كساني ما أواري به عوراتي وأتجمل به في حياتي)).**

واتە: سوپاس بۆ ئەو خوایە کە پۆشتەی کردم بە شتێک کە شەرمگەم داپۆشم، لە ژیانم خۆمی پێ جوان بکەم.

---

کاتێ کە چووە مزگەوت، دەڵێ:

**((بسم الله اللهم صل على محمد، اللهم افتح لي أبواب رحمتك، وانشر على خزائن عملك)).**

واتە: خوایە دەرگای ڕەحمەتی خۆت بکەرەوە، زانستی فراوانی خۆت بڵاوبکەوە.

---

لە کاتی خواردن، دەڵێ:

**((الْحَمْدُ لِلّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا، فأشبعنا، وسَقَانَا فأرونا، وجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ)).**

واتە: سوپاس بۆ ئەو خوایە کە خواردنی پێداین و تێری کردین، ئاوی داین تێری کردین، ئێمەیشی کردووە بە مسوڵمان.

---

لەکاتی ئاوخواردنەوەدا، دەڵێ:

**((الْحَمْدُ لِلّهِ الَّذِي جَعَلَهُ عَذْبًا فُرَاتًا بِرَحْمَتِهِ، ولَمْ يَجْعَلْهُ أُجَاجًا)).**

واتە: سوپاس بۆ ئەو خوایەکە بە ڕەحمەتی خۆی ئەو ئاوەی سازگار و شیرین کردووە، نەیکردووە بە ئاوێکی تاڵ.

---

لە کاتی چوونە سەرئاو، دەڵێ:

**((أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث)).**

واتە: پەنا دەگرم بەخوا لە شەیتانی ڕەجیم: بەناوی خودا دەچمە ژوورەوە،
خودایە پەنات پێدەگرم لە شەیتانە نێرو مێینەکان.

---

کاتێ لەسەرئاو دەرچوو، دەڵێ:

**((غفرانك. الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني)).**

واتە: خودایە داوای لێخۆشبوونت لێدەکەم، سوپاس وستایش بۆ ئەو خوایەی ئازار و ناخۆشی لێ لادام، سەلامەتی کردم.

کاتێ لە ماڵ دەرچوو، دەڵێ:

**((بسم اللَّهِ، توكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أعوذُ بِكَ أنْ أَضِلَّ أو أُضَلَّ)).**

واتە: بەناوی خودا، پشتم بەخوا بەست، خودایە من پەنات پێدەگرم لەوەی لادەم لە ڕێی ڕاست، یا لادرێم.

---

کاتێ گەڕایەوە ماڵ، دەڵێ:

**((بسم الله رجعنا، وبسم الله خرجنا، وعلى ربنا توكلنا)).**

واتە: بەناوی خوا گەڕاینەوە، بەناوی خواش دەرچووین، پشتمان بە پەروەدگارمان بەست.

---

## چالاکی ٢٣: قەدرزانینی بەهرەو بەخششەکانی خودا

لە ڕۆحی ئەم نزایانەی پێشتر کە ئاماژەیان پێکرا، پێویستە منداڵەکان بەزمانی خۆیان داواکاری لە خودای گەورە بکەن و لە گەڵ دایک و باوک گفتوگۆ بکەن.

## چالاکی ٢٤: لەبەرچاوگرتنی کێشەکان

با منداڵێک ئەم چیرۆکە ڕاستەقینەیە بەدەنگی بەرز بخوێنێتەوە و گفتوگۆی بکەن، پاشان بۆچوونی خۆتانی بخەنەسەر. پێزانینی شتە بچووکەکان دەبێتە هۆی ڕەزامەندی خودا، ئەمەش ڕێگریمان لێدەکات لەوەی هەست بە چاوچنۆکی و تاڵی و ناخۆشی بکەین. ئەمە نهێنی خۆشگوزەرانی و چارەسەری دوودڵییە.

من ئافرەتێکی گەنجم دەناسی کە کێشەیەکی جیددی هەبوو. دایبابی لەیەک جیاببوونەوە، چاودێری دایکە نەخۆشەکەی دەکرد و لە هەمان کاتدا بەبەردەوامی کاری دەکرد و کێشەی دارایی هەبوو. هەرچەندە بۆچوونی لەسەر ژیان ئەرێنی بوو، دەیوت: کە من بەیانیان لەخەو هەڵدەستم ئەگەر بتوانم لەسەر پێیەکانم بڕۆم ئەوە من بەتەواوی باشم.

بە مانایەکی دیکە، گرنگی بەوە بدە کە هەتە و هەوڵی باشترین دەرئەنجامیش بدە لەژیاندا. ئەم فەرموودەیەی خوارەوە کورتەی ئەم بۆچوونەیە:

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: **((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا))** (الترمذي وابن ماجه). واتە: هەرکەس بەیانی لێ هاتەوە و لە نێو کەسوکارەکەی سەلامەت بوو، لەڕووی جەستەییەوە تەندروست بوو، خواردنی ئەو ڕۆژەی هەبوو، وەک ئەوە وایە کە هەموو جیهانی بۆ کۆبووبێتەوە.

## چالاکی ٢٥: حەوت چەمک بۆ فێرکردنی منداڵەکان:

با منداڵێک ئەم فەرموودەیەی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بخوێنێتەوە، پاشان باسی هەر بنەمایەک بکەو بیانبەستەوە بە ئەزموونی ڕاستەقینەوە.

((سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله، إمام عادل وشاب نشأ في عبادة الله، ورجل قلبه معلق بالمساجد، ورجلان تحابا في الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه، ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال إني أخاف الله. ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه، ورجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه)). (البخاري ومسلم)

واتە: حەوت جۆر کەس هەن کە خودا لەژێر سێبەری خۆیدا دایاندەنێ لە ڕۆژێکدا کە جگە لە سێبەری خودا هیچ سێبەرێک نییە! حکومڕانێکی دادپەروەر، گەنجێک کە لە پەرستنی خودا پەروەردە بووەو گەشەیکردووە، ئەو پیاوەی کە دڵی وابەستەی مزگەوتە، لەوکاتەوەی کە جێی دەهێڵێ تا بۆی دەگەڕێتەوە، دوو کەس کە لەبەر خاتری خودا یەکدیان خۆشدەوێت و لەبەر ئەو کۆدەبنەوە و لەبەر ئەویش جیا دەبنەوە، پیاوێک کە بەتەنیایی یادی خودا دەکاتەوە و چاوی پڕ دەبێ لە فرمێسک، پیاوێک کە نایەوێت لە ئافرەتێکی جوان و خاوەن پایە نزیک ببێتەوەو دەڵێت من لەخودا دەترسم، ئەو پیاوەشی کە خێر دەکات و دەیشارێتەوە بە شێوەیەک کە دەستی چەپی نازانێت دەستی ڕاستی چی دەبەخشێت.



بەندی پێنجەم:

# ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگ و لاوازییە گشتییەکان

- پێشەکی
- ئەو ئاستەنگە سەرەکیانەی کە ڕووبەڕووی دایباب دەبنەوە

  نەبوونی ئەزموون

  گوشاری ڕۆژانە

  هاڕینی ڕۆژانە: قبوڵکردنی ئەوەی کە ئەرکی پەروەردەکردن ٥٢/٧/٢٤ پڕۆسەیەکی بەردەوامە.

  پەروەردەکردن ئەرکێکی ڕەقە

  پەروەردەکردن وەبەرهێنانێکی درێژخایەنە لە کات، لە هەوڵدان و پارەدا

  دایباب تەنیا یەکێکن لە هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر منداڵان

  کۆرپەکان ناتوانن قسە بکەن

  پەروەردەکردن هەمەلایەنەیە

  دایباب دەبێ وەک تیمێک کار بکەن

  پەروەردەکردن ئەو کارامەییەیە کە باش بەڕێوەبردنی سەرچاوەکان دەخوازێ

  لەوانەیە بۆچوونی منداڵەکان لەسەر دایبابیان پێچەوانەی ویستی دایبابیان بێت

  بزانە کە چی بە منداڵەکان دەڵێیت و کەی

  چاندنی چەمکە هەڵەکان بە بێ مەبەست لە منداڵەکاندا

  ئاستەنگی دروستکردنی وێنای ئەرێنی خود
- وانەکانی پەروەردەکردن لە موسا لە ئینجیلدا: موسا چی هەبوو بۆ گوتن
- کۆتایی
- چالاکییەکان

## پێشەکی

ئێمە لەم چەند بەندەی کۆتاییدا هەوڵمانداوە کە بەهای چاکە، پلانی پەروەردەکردنێکی گشتگیر بگەیەنین لەپاڵ هەندێک پێوانەی گرنگ لەسەر چۆنییەتی کاریگەرکردنیان. هەروەها باسی گرنگی بەکارهێنانی غەریزە سروشتیەکانی پەروەردەکردنمان کردووە لەگەڵ هەبوونی پلانێک وەک ڕێنیشاندان بۆ بەخێوکردنی منداڵێکی باش. ئەو پەیڕەوانەی ئێمە بەکارمان هێناون، ئەوەندە نەرمن کە ڕێگە بە دایباب دەدەن بناغەیەک بۆ خۆیان دروست بکەن و لە بەخێوکردنی خێزانەکانیاندا هەڵبژاردنی خۆیانیان هەبێت، لەگەڵ ئامانجە گشتیەکەمان بۆ بەخێوکردنی منداڵانی باوەڕدارو بەرپرسیار و کارامە لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە. هەروەک جەختمان لەوە کردۆتەوە کە بەخێوکردنی منداڵی باش کاریگەری بەرفراوانتری دەبێت لە ئارامی مێشک و ژیانێکی ئاسودە لەماڵەوە، بەڵکو بنچینەیەکی سەرەکی کۆمەڵگە و خودی شارستانییەتە. جا هەرچەندە هەبوونی پلانێکی باش ئەرکی قورسی پەروەردەکردن زۆر ئاسانتر دەکات، بەڵام تەواو نابێت هەتا مرۆڤ ڕووبەڕووی ئەگەری هەبوونی ئاستەنگ و لاوازی نەکاتەوە لە پەروەردەکردندا. لەم بەندەدا ئێمە جەخت دەکەینەوە لە هەندێک لە ئەستەمەکانی پەروەردەکردن، لەگەڵ پێدانی هەندێک چارەسەری ئاشنا بۆ هەمووان. یەکەمجار ئێمە باسی هەندێک ئاستەنگی سەرەکی دەکەین، پاشان لە بەندی داهاتوو باسی هەندێک لاوازی سەرەکی دەکەین. هەچەندە لە بەندەکانی پێشوودا بە کورتی باسی ئەم بوارانەمان کردووە، بەڵام ئومێد وایە کە بینینی هەمووی بە ڕێکوپێکی وا لە دایباب بکات زیاتر ئاگاداربن لەو جیهانەی کە خۆیان و منداڵەکانیانی تێدا دەژین لەگەڵ هەندێک پرسی ئەستەم کە ڕووبەڕووی دەبنەوە.

### ئەو ئاستەنگە سەرەکیانەی کە ڕووبەڕووی دایباب دەبنەوە

**پەروەردەکردنی باش لات ئاسانە، چونکە نازانی چۆنە، بەڵام کە زانیت زۆر ئەستەمە.**



منداڵەکان دەڵێن: دایبابمان شێتمان دەکەن!
دایباب دەڵێن: منداڵەکانمان شێتمان دەکەن!
هاوارکردن بەسەر یەکدیدا ڕاگرن!
لە کێشەکان تێبگەن، شیکاری مەسەلەکان بکەن و پێکەوە چارەسەریان بکەن: بە ئارامی!!

ژیانی ئێمە زنجیرەیەک تاقیکردنەوەی ئەستەمەو بەخێوکردنی منداڵیش یەکێکە لە ئەستەمترینیان. هەرچەندە، پاداشتی دەرچوون لە تاقیکردنەوەی پەروەردەکردن زۆر بەهادارە. بۆ دایباب یارمەتیدەرە تا پێوانەی ڕاستەقینەی ئەو ئاستەنگانە بزانن کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە بۆ ئەوەی ئەو ئەرکە بە کەمتر، یان زۆرتر لە ڕادەی خۆی وەرنەگرن. ئەگەر دایباب وای بۆ بچن کە پەروەردەکردن زۆر ئاسانە، ئەوا هەست ناکەن کە پێویستە خۆیانی بۆ ئامادە بکەن. ئەگەر واشی بۆ بچن کە زۆر ئەستەمە، لەوانەیە بێهیوا بن و وازی لێبێنن. ئێمە هەوڵدەدەین

که ئەو ئەستەمانە بناسێنین، هیواداریشین که دایبابەکان هەست بە ئارامی و ڕەزامەندی بکەن کاتێک هەستدەکەن ئەوان لەم خەباتەدا تەنیا نین. گفتوگۆکردنی ئەم ئەستەمانە لەگەڵ دایبابی دیکە مایەی دەوڵەمەندکردنێتی، ئەوکات زۆر دایباب سەرسام دەبن کە چەند شتی هاوبەشیان هەیە. ئەمانەی خوارەوە نموونەی هەندێک لەو ئاستەنگانەن کە ڕووبەڕووی دایبابەکان دەبنەوە:

## نەبوونی ئەزموون

ئاستەنگی گەورە ئەو کاتە دێ کە یەکەم منداڵ لەدایک دەبێت. لە زۆر باردا دایباب نازانن چی بکەن. هەرچەندە بۆی هەیە هەندێک تیۆر فێربووبن، بەڵام ئەزموونی کردارییان نییە. لەوانەیە پرسیارکردن لە دایبابی دیکە زۆر یارمەتیدەر بێت. ئەمە ڕاهێنانێکی بێ سەرپەرشتیارە لە کاتی کارەکەدا.

**پەروەردەکردن بە گوێ، بە واتای وشە!**

پێشتر ڕێنمایی منداڵ کارێکی سادە بوو، کاتێک کە دایکت گوێی ڕادەکێشایت!

## گوشاری ڕۆژانە

دایباب زۆرجار دەکەونە ژێر گوشارێک کە لە بەرەنجامی دابەشکردنی کارەکانە لەسەر بنەمای ڕەگەز. چەندین دایک بە درێژایی ڕۆژ لە ماڵەوەن و باوکانیش لەدەرەوە سەرقاڵی کارکردنن. لە ئێوارەدا، دایکەکان حەزدەکەن بچنە دەرەوە، لەکاتێکدا باوکەکان حەز لە ماڵەوە دەکەن. ئەمە ئەگەر دایباب لەگەڵ یەک هاوسۆز نەبن ڕەنگە ببێتە هۆی درزتێکەوتنی نێوانیان.

**باوکایەتی تەنیا دابینکردنی پێداویستیە ماددیەکان نییە.**

کاتێک کە ئێمە گەورەتر دەبین، پێویستە دەرک بەوە بکەین کە تاوەکو ببینە باوکێکی باش ئەوا تەنیا دابینکردنی خواردن و شوێنی حەوانەوە بۆ منداڵەکانمان بەس نییە. هارینی ڕۆژانە: قبوڵکردنی ئەوە کە ئەرکی پەروەردەکردن (٥٢/٧/٢٤)یە و پرۆسەیەکی بەردەوامە.

پرۆسەی پەروەردەکردن کاتی دەوامکردنی نییە و دەبێت ئێمە ئەو ڕاستیەش قبوڵ بکەین کە پەروەردەکردن بیست و چوار سەعاتە لە ڕۆژێک و حەوت ڕۆژە لە حەفتەیەکدا، پەنجاو دوو حەفتەیە لەساڵێکدا بەبێ پشوودان. شتێک نییە بە ناوی جیابوونەوە لە منداڵ. هەر ئەوەندە بوویت بە دایک، یان باوک، ئیتر تا کۆتایی ژیان پێوە پابەندبوونەوە، نابێت هیچ شتێک لەم پابەندبوونە ببێتە ڕێگر.

**کامیان قورسترە، ببیت بە باوک، یان سەرۆکی ئەمریکا؟**

«من دەتوانم یەکێک لەم دوو شتە بکەم، ئەتوانم ببم بە سەرۆکی ئەمریکا، یان کۆنترۆڵی ئەلیسی کچم بکەم. بە هیچ شێوەیەک ناتوانم هەردووکیان بکەم»

تیۆدۆر ڕۆزڤێلت، سەرۆکی ئەمریکا، ١٨٥٨-١٩١٩

یەک وشە لە فەرمانی من لەلایەن ملیۆنەها کەسەوە گوێڕایەڵی لێدەکرێت... بەڵام ناتوانم هەر سێ کچەکەم لە یەک کاتدا بۆ نانی بەیانی بهێنمە خوارەوە»

ئەفسەری بەریتانی، واڤێڵ ١٨٨٣-١٩٥٠

## پەروەردەکردن ئەرکێکی ڕەقە

کاتێک منداڵێک لەدایک دەبێت، ناتوانرێت بوون بە دایباب دوابخرێت، یان کاتێکی دیکەی بۆ دابنرێت، یان فەرامۆش بکرێت. منداڵانیش سەعاتێکی بایۆلۆجی خۆیانیان هەیە، دایباب پێویستە لە گەشەکردنیان تێبگەن. دایباب نەدەتوانن گەورەبوونی منداڵەکەیان خاو بکەنەوە، نەدەتوانن خێراتری بکەن. ئەگەر هەوڵی دەستتێوەردان بدەن، ئەوا بە دەستی خۆیان کارەساتێک دروستدەکەن. جیهان پەلەیەتی، بەڵام منداڵان پەلەیان نییە. لە ژێرییە کە هەنگاوە سروشتیەکان لەخۆبگرین، نهێنی ئەمەش ئارامگرتنە.



## پەروەردەکردن «وەبەرهێنان»ێکی درێژخایەنە لە کات، لە هەوڵدان و پارەدا

پەروەردەکردن پرۆسەیەکی خاوو بەیەکدا چووە. لەوانەیە چەندین ساڵی پێ بچێت تا دایباب بزانن منداڵەکەیان کەسێکی باشە، یان خراپ.

## دایباب تەنیا یەکێکن لە هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر منداڵان

پێویستە دایباب بە ئاگابن لەو جیهانەی کە منداڵەکانیانی تێدا گەورە دەبن (کە بەردەوام لە گۆڕاندایە). بۆ نموونە پەرەسەندنی تەکنۆلۆجیا ئاستەنگی گەورەتری دروستکردووە (وەک تەلەفزیۆن، ئینتەرنێت، مۆبایل، ژوورەکانی چاتکردن، مۆسیقای دیجیتاڵی، تۆماری دیجیتاڵی و یارییە کۆمپیوتەرییەکان). پەسەندکردنی فیلم و ئەستێرەکانی پۆپ بەخێرایی زیادی کردووە. ئەگەر منداڵەکانیان بە ئامێرێکەوە پەیوەست نەبن، ئەوا بە زۆر ئامێری سەرقاڵکردن دەورە دراون. دایباب بە تەواوی ئازاد نین لە بەخێوکردنی و لە ئەکتەرەکانی تەلەفزیۆن و ئینتەرنێت و هاوتەمەنەکانیانەوە ڕووبەڕووی کێبڕکێ دەبنەوە. چەندین کاریگەری ئەرێنی و نەرێنی لەسەر منداڵەکان هەیە. جا هەرچەندە زۆرجار لەوەی کە منداڵەکانیان چۆن دەردەچن ستایش، یان گلەیی لە دایباب دەکرێت، بەڵام ئەوان تەنیا یەکێکن لەو کاراکتەرانەی دەوروبەر بەسەر گەشەسەندنی منداڵەوە. لەڕووی کۆمەڵگەوە، دایبابە نیازباش و پابەندەکان هێشتا ناتوانن ئینتەرنێت پاکبکەنەوە، یان وا لە چەتەکانی شەقام بکەن کە کەمتر توندوتیژ بن، یان وا لە میدیا بکەن کە وشەی ناشیرین بەکارنەهێنن.

هەرچەندە دایباب یەکەم کاریگەری سەرەکی بەهێزن، هاوکات لەگەڵ گەورەبوونی منداڵەکانیشیان کاریگەری هاوتەمەنەکانیان زیاتر دەبێت، تاکاتی زانکۆش هەروا دەمێنێتەوە. لەم کاتەدا، لەوانەیە منداڵەکان ئاوێنەی بەها و هەڵسوکەوتی هاوڕێکانیان بن. هەرزەکار لە تەمەنی دە ساڵیەوە وابەستەی

هاوتەمەنەکانی دەبێت، لەوانەیە لە دایبابیان دوور بکەونەوە. هەندێکجار خوشک و برا کاریگەری گرنگ و درێژخایەنیان لەسەر گەشەسەندنی یەکتری هەیە، ئەوان بە پێی تەمەنیان دەبنە ئاوێنەیەکی کۆمەڵایەتی، یان نموونەیەک بۆ یەکتری. لەوانەشە ببنە سەرچاوەی کێبڕکێ و بەخیلی. هەمەجۆریی ژینگەش وەک شوێنی جوگرافی، کاریگەری لەسەر منداڵان هەیە، قەبارەی خێزان، ئاستی کۆمەڵایەتی خێزان، ئاینی سەرەکی و پەیوەندییە ڕەگەزیەکان.

## کۆرپەکان ناتوانن قسە بکەن

تەنیا بیر لەوە بکەوە کە چەندە ئەستەمە پەیوەندی لەگەڵ ئاژەڵدا بکەیت، ئینجا بیر لە کۆرپەکان بکەرەوە. ئەوان ناتوانن بە تەواوی قسە بکەن، لەبەر ئەوە زۆر نارەحەتە کە بزانیت چییان دەوێت، هەست بەچی دەکەن، یان چۆن بیر دەکەنەوە. بە ڕاستی ئێمە دەبێت پێشبینی بکەین. کە منداڵ گەورەیەکی بچووک نییە، گەورەش منداڵێکی گەورە نییە. ئامۆژگاری ئێمە ئەوەیە کە قورئان بۆ منداڵەکان بخوێنیتەوە، چونکە پێش ئەوەی کە بتوانن قسە بکەن وشەیان هەر لەبیر دەبێ.



### بۆچوونێکی پێشبینی نەکراو!

کاتێک من کوڕێکی چواردە ساڵان بووم، باوکم ئەوەندە نەزان بوو کە من بە ئەستەم تەحەمولی پیاوێکی بەتەمەنم لە دەوری خۆم دەکرد، بەڵام کە بووم بە بیست و یەک ساڵ، سەرم سوڕما لەوەی کە ئەو لە ماوەی حەوت ساڵدا چەند شت فێر بووە. مارک توەین

### ئەها، ئەها! ئێستا دەزانم...

منداڵەکان هەتا تەمەنی ٤٠ ساڵی ڕقیان لە دایبابیانە، کاتێک کە لەناکاو وەک ئەوانیان لێ دێت- ئیتر سیستمەکە دەپارێزن.
کوانتەن کروو، نووسەرێکی ئەمریکی

### بۆچوونی منداڵەکان دەگۆڕێن

ئاه، ببم بە نیوەی ئەو کەسە باشەی کە منداڵەکەم کاتێک بچووک بوو وا بیری لێ دەکردەوە، یان بە تەنیا نیوەی ئەو کەسە بێئەقڵەی کە منداڵە هەرزەکارەکەم هەست دەکات کە ئێستە وەهام.
ڕێبیکا ڕیچاردس

### دایبابوون و ئەرکێکی کاتی

ئێمە تاوانبارین بە چەندین هەڵەو خراپە، بەڵام خراپترین تاوانمان پشتکردنە لە منداڵەکانمان، چونکە فەرامۆشکردنی فوارەی ژیانە. جا هەرچەند ئەو شتانەی کە دەمانەوێت دەتوانرێت دوابخرێن، بەڵام بۆ منداڵەکان ناتوانین. ئێستا ئەو کاتەیە کە ئێسکەکانی شێوە وەردەگرن، خوێنەکەی دروست دەبێت، مێشکی گەشە دەکات. بۆیە ناتوانین پێی بڵێین بەیانی دەبێت ئەمڕۆ بێت.
میسترال وەرگری خەڵاتی نۆبڵ، شیلی، ١٩٨٦

### پەروەردەکردن هەمەلایەنەیە:

پەروەردەکردن پێویستی بە کۆمەڵێک کارامەیی ئاڵۆزە (ئێمەش لە زۆربەی زۆریان بێئاگاین). پەروەردەکردن چەندین تایبەتمەندی هەیە وەک دەروونناسی، کۆمەڵناسی، ئابووری، پزیشکی، بایۆلۆجی، بەڕێوەبردن و هونەر.. جا هەروەک چۆن جیهان لەدەوری ئێمە دەگۆڕێت و ئاستەنگی ئاڵۆزتر دەردەکەوێت و کارامەیی پەروەردەکردنی باش پێویستتر دەبێت پەروەردەکردن بەهەمان شێوە پێویستی بە هونەر و زانست هەیە. هەبوونی بەرزترین پلە چ لە زانست، یان لە هونەر نابێتە هۆی دروستبوونی خێزانێکی بەختەوەر و ڕەزامەند، چونکە پەیوەندیکردن بە پێکهاتەیەکی گرنگ لە پەروەردەکردنێکی باش و کاریگەردا دەمێنێتەوە.



### پێویستە دایباب وەک تیمێک کار بکەن:

کارکردن بە تیم ئاسان نییە و بۆ دایک وباوک ئاستەنگێکی سەرەکییە. پێویستە هاوسەرەکان بگونجێن بۆ ئەوەی لەگەڵ یەکدا کاربکەن. ئەو هاوسەرەی کە تۆ هەڵیدەبژێریت تەنیا ژنێک، یان پیاوێک نییە، بەڵکو دایبابی داهاتوون. ئایا چەند لە ئێمە پێش هاوسەرگیری بەم شێوەیە بیردەکاتەوە؟ کارکردن بە تیم پێویستی بە خۆشەویستی و دڵسۆزی زیاتر هەیە، هەروەک پێویستی بە زانیاری، کارامەیی، بۆچوونی ڕاست هەیە. کە هەڵەیەک ڕوودەدات گرنگە دایباب گلەیی نەکەن لە یەکدی، هەریەکەیان ئەوی دیکە تۆمەتبار نەکات کە کێشەی دروست کردووە، یان وەک پێویست کاری نەکردووە. کوڕ و کچەکانیان بەبەردەوامی دەگۆڕێن، هەر گۆڕانکاریەکی سەرکەوتوو لە منداڵیەوە بۆ گەورەیی پێویستی بە هاوکاریەکی زۆری نێوان دایباب هەیە.

## پەروەردەکردن کارامەییەکە پێویستی بە باش بەڕێوەبردنی سەرچاوەکانە

دەکرێ گونجاو بێت کە ژمێریارێک بە کرێ بگریت تا ئاگای لە باری ئابووری خێزانەکەت بێت، مامۆستایەک بگریت تا ئاگای لە پەروەردەکردن بێت، پەرستارێک بگریت تا ئاگای لە کێشە تەندروستییەکان بێت، بەڵام ئەرکی بەڕێوەبردنی خێزان بە کەس ناسپێردرێت. ئەگەر دایباب نەتوانن خێزان بەڕێوە ببەن، ئەوا کەسی دیکەش ناتوانێت. بەڕێوەبردنی خێزان لەسەر دایباب پێویست دەکات کە خۆشەویستی، سۆز، کات و چاودێریان بۆ خێزانەکە هەبێت. ئەمە بەشێکی جیانەکراوەیە لە دایبابێتی، کە دەبێت لەلایەن خودی دایبابەوە ئەنجام بدرێت. دەبا هەر کەسە و سەیری تاقیکردنەوەی مارکسی بکات لە ڕوسیای سۆڤێتیدا، کە تێیدا کەسانی دیکە جگە لە دایبابی سروشتی، یان ئەندامێکی خێزان ئەرکی پەروەردەکردنی لە ئەستۆ دەگرت. پێشتر هەمان شتیش لە یۆناندا تاقیکرایەوە. ئەنجامەکەی شکستێکی گەورەبوو بۆ منداڵەکان. باش بەڕێوەبردنی کات و سەرچاوەکان گرنگتر دەبێت بۆ ئەو خێزانانەی کە دایبابی سەڵتیان هەیە، چونکە لەوەی کە هەردووکیان بن خشتەیەکی قەرەباڵغتریان هەیە.

## لەوانەیە بۆچوونی منداڵەکان لەسەر دایبابیان پێچەوانەی ویستی دایبابیان بێت

لەوانەیە منداڵەکان یارمەتیدانی دایبابیان بە دەست تێوەردان تێبگەن، خۆشەویستی و خەمیان منداڵانە وەربگرن، ئامۆژگاریەکانیان بە خۆبەگەورەنیشاندان وەربگرن. هەرچەندە واقیع گرنگە، بەڵام لای منداڵەکان، بۆچوون واقیعە. لەبەر ئەوە گرنگە دەربارەی بیرکردنەوەیان، هەستەکانیان و کاردانەوەیان پرسیار لە منداڵەکانت بکەی. لە منداڵەکان بپرسە: ئایا حەزت لەوەبوو کە بۆم کردیت؟

## بزانە کە چی بە منداڵەکان دەڵێیت و کەی

مەرج نییە منداڵ هەمان ئەو وانانە فێر ببن کە گەورەکان لە چیرۆکێک فێری دەبن. لەمەش زیاتر ئەوە ئەوپەڕی هەڵخەڵەتاندنە کە دایباب بێن سوود لە بێتاوانی و نەزانی منداڵەکانیان وەرگرن بۆ کاریگەری لەسەر دەرئەنجامێک کە ژیانی دایباب ئاسانتر بکات. بۆ نموونە، کاتێک منداڵەکان هەنار دەخۆن، هەندێک دایباب پێیان دەڵێن کە هەموو ناوکەکەی بخۆن بەبێئەوەی یەک دانەش بکەوێتە سەر جلەکانیان، یان کەلوپەلەکانی ماڵەوە، بەو بیانووە تا ماکێک دروست نەکات کە دواتر بەزەحمەت لادەچێت. ئەمەش لەبری پابەندبوون بە ڕاستیەکان، یان

### بە منداڵەکەت بڵێ: چی و کەی؟

لە چ تەمەنێکدا ئەم چیرۆکە گونجاوە؟ شێرێک و گورگێک و ڕێوییەک ڕاوی مانگایەک و بزنێک و کەروێشکێکیان کرد. شێرەکە بە گورگەکەی گوت: نێچیرەکان دابەشکە. گورگەکە گوتی: مانگاکە بۆ تۆ، بزنەکە بۆ من، کەروێشکەکەش بۆ ڕێوی. شێرەکە نیشتە سەر گورگەکە و کوشتی. پاشان شێرەکە بە ڕێوییەکەی گوت: تۆ چۆن نێچیرەکان دابەش دەکەیت؟ ڕێوییەکە وەڵامی دایەوە: کەروێشکەکە بۆ نانی بەیانیت، بزنەکە بۆ نانی نیوەڕۆت، مانگاکەش بۆ نانی ئێوارەت. شێرەکە لە ڕێوییەکەی پرسی: لە کوێ ئەم دانایییە فێربوویت؟ ڕێوییەکەش گوتی: لە سەری پانکراوەی گورگەکە. کاتێک چیرۆکێکی وەک ئەمە بە منداڵەکان دەگوترێت، فێری ترس، ترسنۆکی و دووڕوویی دەبن، بەڵام ئەگەر ئەمە بە پێگەیشتوویەک بگوترێت، ئەوا فێر دەبن کە چۆن بەئاگا بن. بە گوێرەی گێڕانەوەی چیرۆک و فێرکردنی وانە بە منداڵ کات زۆر گرنگە.

دڵنیابوون لە هاوکاری تەواوی منداڵەکان، هەندێک دایباب پەنا دەبەنە بەر سەرنجڕاکێشان و ڕازاندنەوە. بە منداڵەکانیان دەڵێن کە هەر هەنارێک دەنکێکی تایبەتی لە بەهەشتەوە تێدایە بۆ ئەوەی منداڵەکان بە تاسەوە هەموو دەنکەکە بخۆن و ئەو دیاری و نیعمەتە لەدەست نەدەن. بە هەمان شێوە، لە چەندین ماڵدا دەنکە برنج پاک دەکرێتەوە و دەشۆرێت. تا لەوە دڵنیابێت کە هیچ دەنکە برنجێک بەفیڕۆ ناچێت، دایکەکان بە کچەکانیان دەڵێن کە زۆر بە ئاگابن و هیچ دەنکە برنجێک بەفیڕۆ نەدەن، چونکە دەنکێکی تایبەتی لە بەهەشتەوە تێدایە.

شێوازی زیرەکانە و بەسوود هەیە کە دایباب بۆ پاراستنی کات و پارە بەکاری بهێنن، منداڵەکانیشیان فێری ڕێکخستن، پاکوخاوێنی و بەرپرسیاریەتی بکەن. هەرچەندە دایباب پێویستە بەئاگابن و کاتێک منداڵەکانیان گەیشتنە تەمەنی پێگەشتن ڕوونی بکەنەوە کە ئەمانە لە ئەفسانەیەک زیاتر هیچ نەبوون، بەمەش مێشکیان لە شتی پڕوپوچ پاکبکەنەوە. ئەفسانەیەکی دیکە هەیە کە بە منداڵەکان دەگوترێت سانتاکلۆسەکە لە کاتی سەری ساڵی زاینیدا دەردەکەوێت و منداڵەکان دیاری بارانی دەکەن. زۆر هەڵەیە منداڵەکان وا بزانن کە سانتاکلۆس لە خودای گەورە گرنگترە.

## چاندنی چەمکە هەڵەکان بەبێ مەبەست لە منداڵەکاندا:

هەندێک دایبابی مەبەست چاک ئەم ڕووداوانەی خوارەوەیان باسکردووە:

**ڕووداوی یەکەم:** کاتێک سەلیم لە باخچەی ساوایان نەیدەویست بچێتە تەوالێتەوە، مامۆستاکەی لێی پرسی بۆچی ناڕۆیت. ئەویش گوتی «دایبابم پێیان گوتوم کە تەوالێتەکان جنۆکە و شەیتانیان تێدایە. دەترسم لەگەڵ ئەواندا بە تەنیا بم».

**ڕووداوی دووەم:** کوڕێکی گەنج، بەناوی حامید، لێی بووەتە مەتەڵ. پێی گوتراوە کە فریشتەکان ناچنە ناو تەوالێت و گەرماو، پێشی گوتراوە کە هەمیشە دوو فریشتە لەسەر شانە بۆ ئەوەی هەرچی کرد تۆماری بکەن. ئایا دوو فریشتەکە لەگەڵی دەچنە گەرماو؟! نەیدەتوانی سەری لێ دەربکات.



هەندێک دایباب ڕوونکردنەوەی هەڵە بە منداڵەکانیان دەدەن سەبارەت بە قەدەغەکردنی خواردنی گۆشتی بەراز. منداڵەکان وا فێردەبن کە بەراز ئاژەڵێکی خراپە و دەبێت ڕقیان لێیبێتەوەو بێبەزەییانە مامەڵەی لەگەڵ بکەن. دایباب ناتوانن ئەوە ڕوون بکەنەوە کە هەموو ئاژەڵەکان جوانن و دروستکراوی خودان، بەڵام هەندێکیان بۆ خواردن باش نین. هەموویان بۆ مەبەستێکی باش دروستکراون، ئێمە دەبێت لەگەڵ ئاژەڵ و ڕووەکەکاندا بەبەزەیی بین.

هەندێک دایک و باوکی بە پەرۆش و نیازباش پەیامی هەڵە دەگەیەنن، کە تا ڕقمان لەو کەسانە بێت کە هەڵە دەکەن. ئەوان جیاوازی لە نێوان کاری خراپ و خراپەکاردا ناکەن. لێرەوە، ڕقیان لە جگەرەکێش و جگەرەکێشانە. ئەمەش وا لە منداڵەکان دەکات ڕقیان لە خەڵک بێت لەجیاتی ئەوەی خۆشیان بوێن، یان هەوڵ بدەن هەڵەکانیان ڕاستکەنەوە. ئەنجامەکەش ئەوەیە منداڵەکان وا بیر بکەنەوە کە ئەوان لە کەسانی دیکە زیاترن و دواجار لەخۆبایی ببن.

**ئاستەنگی دروستکردنی وێنای ئەرێنی خود:**

منداڵی دەوردراو بە ئەفسانەی لەشی جوان، گۆڤاری فاشیۆن، ئەستێرە گەشاوەکانی پۆپ لە هۆلیود، وا دەکەن منداڵەکان بە تایبەتی کچانی هەرزەکار بە ئاسانی دەکەونە تەڵەی خواردنەوە، یان حەزی زیاد لە ماکیاج و جل و بەرگ. ئەم بایەخپێدانە زیادڕەوە بەڕووخسار لە رێی میدیای بازرگانییەوەیە کە پەیامیان وایە «لاوازی جوانییە».

بۆ منداڵەکان، گواستنەوە لە منداڵێتی بێتاوانەوە بۆ لاسایکردنەوەی ژیانی کەسێکی پێگەیشتوو لە تەمەنی گەنجیدا دێت، هاوکات لەگەڵ ئەو هەموو گومانەی کە بۆ بەدیهێنانی نموونە بەرزەکەی دەیخوازێت. ئەمەش ئەرکی دایباب قورس دەکات کە دەیانەوێت منداڵەکانیان چێژ لە ژیانی منداڵیان ببینن. گرنگی چاندنی بەهای ئەخلاقی باش، متمانە و کەسێتی باش لە هەموو کاتێک گرنگترە. پێویستە دایباب لە تێکدان و سێکس لەلایەن بەکارهێنەرەکانەوە بەر لە قۆناغی پێگەیشتنی بە منداڵ بەئاگابن (وولیامز، ٢٠٠٢).

دەبێ هەستی تێربوونی منداڵ دەبێ لە رێی پەیوەست بوون بە کۆمەڵگە، پەیوەندیکردن و پێکەوەلکانی خێزانەوە بێت، نەک لە سەرچاوەی هەڵەی ڕازیکردنەوە کە لەلایەن میدیاوە رابەرایەتی دەکرێت (بۆ نموونە، پارە، دەستەڵات و ناوبانگ).

## وانەکانی پەروەردەکردن لە موساوە هەروەک لە ئینجیلدا هاتووە: موسا چی هەبوو بۆ گوتن

گوێگرە، ئەی ئیسرائیل: خودامان گەورەمانە، گەورەمان تەنیایە.. (Deuteronomy, 6:4)

**وانەی یەکەم:** ئەولەویەتی دروست رێکبخە! دایباب چۆن منداڵەکانیان فێردەکەن کە ئەولەویەت دابنێن؟ ئەگەر نەزانین کە چی گرنگە ئەوا گرنگ نییە کە چی دەزانین. ئەگەر ئێمە (خودا) لە بیر بکەین، ئەوە ئێمە دەبین بە کۆیلەی شتێکی کاتی.

تۆ دەبێت خودات بە هەموو دڵت خۆش بوویت، بە هەموو ڕۆحت و بە هەموو هێزت. . (Deuteronomy, 6:5)

**وانەی دووەم:** پەیوەندی لە یاسا گرنگترە. یاسای یاساکان ئەوەیە کە: تیشک بخەیتە سەر گرنگ، سەر گونجاو، سادە و گوازراوە. یاساکان، کاتێک هەڵسوکەوت لە دەرەوە بۆ ناوەوە دەگۆڕن، خراپ نین، نەک لە ناوەوە بۆ دەرەوە. هەرچەندە خۆشەویستی دڵ دەگۆڕێت و کەسەکە دەوروژێنێ.

ئەو وشانەی کە ئەمڕۆ من فەرمانت پێدەکەم با لە دڵتدا بێت.. (Deuteronomy, 6:6)

**وانەی سێیەم:** وێنەکە لە ناختدا بێت. گرنگە دایباب وشەکانی خودا لە ناخی خۆیاندا بێت پێش ئەوەی لە منداڵەکانیاندا بیانچێنن. پێویستە ئەم وشانە بەشێک بن لە دایباب پێش ئەوەی ببن بە بەشێک لە منداڵەکان. دایباب ناتوانن شتێک ببەخشن کە خۆیان نیانە، لەبەر ئەوە پێویستە ئەوەی کە بانگەشەی بۆ دەکەن خۆیان بە کردار ئەنجامی بدەن. ئەگەر لە ماڵەوە کاری نەکرد، نابێت هەوڵی ناردنە دەرەوەی بدەن.

تۆ دەبێت منداڵەکانت فێری هەوڵدانی زۆر بکەیت. (Deuteronomy, 6:7)

**وانەی چوارەم:** بڕی کات گرنگ نییە، بەڵکو جۆری کات گرنگە. پێویستە دایباب پێشوازی لە کاتە وانەبەخشەکان بکەن، ئەگەر نەیەن بە سروشتیی پلان بۆ ئەو کاتانە دابنێن، سەرکەوتوو نابن، چونکە دایباب هەموو شتێک بە منداڵەکانیان دەبەخشن تەنیا شتێک نەبێت کە زۆریشیان پێویستە، ئەویش کاتە. کۆمەڵگەی ئێمە ڕوو لە کارە، ڕوو لە خێزان نییە. مەسەلەکە گرنگیدان نییە بە خشتەکەمان، بەڵکو بە خشتەکردنی کارە گرنگەکانمانە.

کە لە ماڵەوە دانیشتوویت، کاتێک بە لایاندا تێدەپەڕیت، یان کاتێک ڕادەکشێیت، کاتێکیش کە هەڵدەستیتەوە باسیان بکە. (Deuteronomy, 6:7)

**وانەی پێنجەم:** شایەنی وەبیرهێنانەوە و دووبارەکردنەوەیە. کە پێویستە دایباب بە قسە، بە جەختکردنەوە، دووبارەکردنەوە بەهاکان بڵێنەوە. گرنگە کە کورت و پوخت و سادە بێت. نیشانی بدە و بڵێ: دایباب دەتوانن ئەوانە بە منداڵەکان بناسێنن کە دەیڵێنەوە و نیشاندەری ئەو بەهایانەن لە خزمان، سەرکردەکان، ئەندامانی کۆنگرێس، قەشەکان، ئیمامەکان و میوانەکان.

## کۆتایی

سەرەڕای هەموو ئاستەنگەکان، پەروەردەکردن کارێکی خۆشە، شایەنی گرنگیپێدان و ئەنجامدانە و پڕە لە پاداشت بۆ دایبابەکان. ئاستەنگەکان زۆرن، لە کارگەری خراپی هاوتەمەنەکانیان، سێکس لە میدیا، خراپ پەیوەندیکردن و خراپ بەڕێوەبردن، بۆچوونە هەڵەکان، لاوازییەکان و ئەفسانەکان کە لە ژمارە نایەن (هەروەک لە بەندی داهاتوودا دەیبینین).



**چالاکی ٢٦: پەیوەندیکردنی چەمکە گرنگەکان**

بە نموونەی خۆت ئەمەی خوارەوە بۆ منداڵەکانت ڕوون بکەرەوە:

گرنگ نییە ئێمە چی دەزانین، ئەگەر نەزانین کە چی گرنگە (ئەولەویەت).
مەسەلەکە گرنگیدان نییە بە خشتەکەمان، بەڵکو بە خشتەکردنی کارە گرنگەکانمانە.
دڵت پڕ بکە لە خۆشەویستی خودا بۆ ئەوەی بتوانیت خۆشەویستی بەوانی دیکە بدەیت. تۆ ناتوانیت شتێک ببەخشیت کە خۆت نیتە.

بۆ دایباب: خۆت چی دەڵێی بیکە بە کردار. وێنەیەک لە ١٠٠٠ وشە باشترە. نموونەیەکی کرداری ١٠٠٠ جار لە وێنەیەک باشترە.



بەندی شەشەم:

# چەمکی هەڵە و لاوازیی و ئەفسانە باوەکان کە دەبێ لێیان دوورکەوینەوە:

- پێشەکی
- رووبەڕووبوونەوەی چەمکی هەڵەو لاوازییە گشتییەکان
  - کوێرانە بەکارهێنانی شێوازە جیاوەکان
  - کوێرانە لاساییکردنەوەی ئەوانی دیکە
  - تێرکردنی ئارەزووە تێرنەبووەکان لە ڕێگەی منداڵەکانمانەوە
  - گواستنەوەی بەرپرسیاریەتی دایبابێتی
  - پێمان وابێ کە لۆجیک بۆ منداڵەکان بەسە
  - پێمان وابێ کە کەسێک دەتوانێت شەڕ لە دژی منداڵەکانی بباتەوە
  - دایباب پشت بەو ڕاستییە دەبەستن کە ئەوان گەورەترن و لەژێر کۆنترۆڵدان
  - دایباب پێیانوایە کە دەتوانن بەهەمان شێوە مامەڵە لەگەڵ هەموو منداڵەکاندا بکەن
  - مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا وەک پێگەیشتوویەکی بچووک
  - کڕینی هەموو شتێک کە منداڵەکان دەیانەوێت
- خستنەڕووی هەڵماڵینی هەندێک ئەفسانەی دایبابێتی
- چالاکییەکان

## پێشەکی

لە بەندی پێشوودا ئەوەمان دووپاتکردەوە کە باش بەخێوکردنی منداڵ کاردانەوەی فراوانتری لە ئاستی هزری دایباب و ژیانێکی خۆش لەماڵەوە هەیە، تەنانەت بناغەیەکی گەورەی کۆمەڵگە و شارستانییەتە. ئێمە گرنگی ئامانجەکان و درێژەی هەندێک لە ئاستەنگە سەرەکیەکانمان دەرخستووە کە پێویستە دایباب لە کاتی بەخێوکردنی منداڵدا لێی بەئاگا بن. لەم بەندەدا جەخت لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێک گریمانەی گشتی دەکەینەوە کە وەک ئامۆژگاری باش بۆ پەروەردەکردنێکی کاریگەر دەردەکەون، تیشک دەخەینە سەر ئەو لاوازیەی دایباب تێی دەکەون، چۆنییەتی لێ دوورکەوتنەوەیان دەخەینەڕوو. هەروەها ڕووبەڕووی هەندێک ئەفسانەی گشتی دەبینەوە. هۆکارێکی دیکە بۆ تێڕامانی ئەم لاوازی و ئەفسانانە ئەوەیە کە پلانی پەروەردەکردنێکی باش، هەرچەندە ئەرکی ئەستەمی پەروەردەکردن ئاسانتر دەکات، بەڵام تەواو نابێت هەتا ڕێنمایی دایباب نەکات بۆ هەندێ ئاستەنگ کە ڕووبەڕووی پەروەردەکردن دەبنەوە.

## ڕووبەڕووبوونەوەی بۆچوونی هەڵە و لاوازییە باوەکان

**کوێرانە بەکارهێنانی شێوازە جێماوەکان:**

زۆرێکمان خووی دیاریکراو لە دایبابمانەوە فێر دەبین. ئەم خووانە هەمیشە بەسوود نین، لەوانەیە هەندێکیان کۆن و تەنانەت زیانبەخش بن. دایکێک گوتی: لەو ساتەی سکپڕ بووم، ئیتر وەک دایکم لێهات. هەندێک دایباب، بەهۆی سادەیی و سوپاسگوزاریەوە، دەڵێن کە دایبابەکان لە بەخێوکردنی ئەواندا باشترین کاریان کردووە. ئەزموونی زۆربەمان وەرگرتنی خۆشەویستی و چاودێریکردنی دایبابە نییەت باشەکانمانە، خودا ڕەحم بە ڕۆحیان بکات. هەرچەندە هەموویان شێواز و زانین و کارامەیی پێویستیان نەبووە بۆ پەروەردەکردنێکی بنیاتنەرانە.

**کوێرانە لاساییکردنەوەی ئەوانی دیکە:**

لاساییکردنەوەی کوێرانە ڕێگەیەکی هەڵەی پەروەردەکردنە. هەر منداڵێک لە هەندێک ڕووەوە تایبەتە و ڕەنگە ئەوەی بۆ منداڵێک باش بێت بۆ یەکێکی دیکە باش نەبێت. دەبێت دایباب هەوڵبدەن باشترین ڕێگە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانیان بدۆزنەوە. کاتێک ڕاوێژ بە دایبابی دیکە دەکەن، پێویستە لە پراکتیزە جیاوازەکانی پەروەردەکردن هۆشیاربن، چونکە بە شێوەیەکی بەرچاو جیاوازن لە سوودی جێبەجێکردنیان لە حاڵەتە تایبەتەکاندا. هەندێک دایباب مۆڵەتدەر و دیموکراتن، لە کاتێکدا ئەوانی دیکە توند و دیکتاتۆرین.

**سەرسامیەکی تازە لە هەر هەنگاوێک لە ڕێگادا**

"باوکەکان تازە فێر دەبن کە بەخێوکردنی منداڵەکان پێویستی بە جۆرێک لە داهێنانی کتوپڕ هەیە"

(بیل کۆبسێ، ئەکتەر)

"پەروەردەکردن شتێک نییە کە فێر بووبیت چۆن ئەنجامی بدەیت، بەڵکو شتێکە کاتێک کە منداڵت بوو خێرا ئەنجامی بدەیت".

ئیلکاند،١٩٩٥

## تێرکردنی ئارەزووە تێر نەبووەکان لە ڕێگەی منداڵەکانمانەوە:

ئەمە سەرچاوەیەکی باوی هەڵسوکەوتی پەروەردەکردنێکی هەڵەیە. دایباب هەن کە لە ڕێگەی منداڵەکانیانەوە لە هەوڵی بەدیهێنانی ئەو ئامانجانەن کە خۆیان بۆیان بە دی نەهاتووەو پاڵیان دەنێن بۆ ئەوەی ئەوان بەدی بهێنن. بۆ نموونە، ئەو دایبابەی کە خەونی بەوە بینیوە ببێتە دکتۆر، یان ئەندازیارو نەبووە، لەوانەیە وای بۆ کوڕەکەی، یان کچەکەی دانابێت کە بچێتە کۆلێجی پزیشکی، یان ئەندازیاری، تەنانەت ئەگەر منداڵەکەشی حەزی لێ نەبێت. منداڵەکان تەنیا درێژکراوەی دایبابەکان نین. بەڵکو ئەوان خۆیان خۆزگە و تەماعی سەربەخۆیان هەیە.

ئەوە خۆخەڵەتاندنە کە دایباب منداڵەکانیان بە درێژکراوەی خۆیان ببینن. لە ڕێگەی منداڵەکانیشیانەوە هەوڵی ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی خۆیان بدەن، تەنانەت ڕاستکردنەوەی ئەو هەڵانەش کە دایبابی خۆیشیان بەرانبەر بەوان ئەنجامیانداون. ئەگەر دایبابەکان هەرگیز خۆیان یاریزانی گۆلف نەبووبن، ئەوا دەیانەوێت منداڵەکانیان ببن بە پاڵەوانی گۆلف. ئەگەر دایباب لە بیرکاریدا لاواز بووبن، ئەوا دەیانەوێت منداڵەکانیان وەک ئەنیشتاین وابن. ئەگەر دایباب نەیانتوانیبێت ببن بە سیاسەتمەدار، ئەوا دەیانەوێت کە منداڵەکانیان هەموو پێشبڕکێ سیاسیەکان ببەنەوە. دایبابێتی دووبارە منداڵبوونەوە نییە، منداڵەکانیش وێنەی بچووکراوەی دایبابیان نین. هەر لە سەرەتاوە، ئەوان کەسانێکن کە دەبێت ڕێزیان لێ بگیرێت بەو سیفەتەی کە کێن، نەک ئەوەی کە دەبێت ببن بە کێ.



## ڕادەستکردنی بەرپرسیاریەتی دایبابێتی

زۆرجار دەوترێت کە دەتوانرێت پەروەردەکردن لەلایەن، یان دایک، یان باوکەوە بەئەنجام بگەیەنرێت. لە ڕاستیدا، نە باوک دەتوانێت جێگەی دایک بگرێتەوە، نە دایکیش دەتوانێت جێگەی باوک بگرێتەوە، هەروەک چۆن دەستی چەپ ناتوانێت جێگەی دەستی ڕاست بگرێتەوە، یان دەستی ڕاست شوێنی دەستی چەپ بگرێتەوە، چونکە هەر یەکەیان ڕۆڵێکی دیاریکراوو گرنگی خۆی هەیە. نە داپیرە و باپیرە، خزمانی دیکە، نە دایەنەکان دەتوانن ڕۆڵی دایباب ببینن. ئەمانە هەمووی جێگرەوەی پێویست نین بۆ دایباب.

## پێمان وابێ کە لۆجیک بۆ منداڵەکان بەسە:

پەیوەندی نێوان دایباب و منداڵەکان تەنیا لەسەر بناغەی بیرکردنەوەی مەنتیقی نییە، چونکە داب و نەریت و عاتیفەش دێنە ناو هاوکێشەکەوە. دایباب ناتوانن منداڵەکان ڕازی بکەن کە سەوزە و میوە بخۆن هەر بەوەی کە بڵێن بیخۆ، باشە بۆت، ئەوە ڤیتامین ومادده سەرەکیەکانت پێ دەبەخشێت بۆ ئەوەی تەندروست و بەهێز بمێنیتەوە. «هەرچەندە لەوانەیە لێکدانەوەی عەقڵی پێویست بێت، بەڵام بە تەنیا بەس نییە».

### پێمانوابێ کە کەسێک دەتوانیت شەڕ لە دژی منداڵەکانی بباتەوە

هەرچەندە لەوانەیە دایباب هەندێک شەڕ لێرە و لەوێ ببەنەوە، بەڵام منداڵەکان بە تۆڵەکردنەوە و ڕقلێبوونەوە دژەهێرشیان دەکەنە سەر، ڕەنگە دایباب بە بەکاهێنانی هێز نەهێڵن کە کچە تەمەن ١٠ ساڵەکەیان حەزە یاخیبووەکانی خۆی جێبەجێ بکات، بەڵام کاتێک کە دەبێتە ١٣ ساڵ، لەوانەیە لە ماڵ ڕابکات و سکپڕیش بێت، بەمەش ئەو شەڕە دەباتەوە کە دایباب لە بەرانبەری دەستیان پێکردبوو. کوڕەکەیان ڕەنگە سەیارەیەک بدزێت و ڕووداوێکی گەورە بقەومێنێ. دایباب تەنیا یەک بەدیلیان هەیە: ئەوەیە کە منداڵەکەیان بەلای خۆیاندا ڕابکێشن. ئەمە چۆن دەکرێت؟ بە گوێگرتن، گفتوگۆکردن، خۆشویستن، بیرکردنەوە و تێگەیشتن. ئەمە ئەرکێکی ناسکە کە پێویستی بەئارامی و پەیوەندییکرنی کاریگەر هەیە.



### دایباب پشت بەو ڕاستییە دەبەستن کە ئەوان گەورەترن و لە ژێر کۆنترۆڵدان:

منداڵەکان دەزانن کە لە کۆتایدا ئەوانیش بەهێز دەبن. ئەگەر دایباب بۆ ترساندن و تۆقاندنی منداڵەکانیان هێز بەکار بێنن، وا بکەن کە لێیان بترسن، لەوانەیە پاشان کە منداڵەکان پێگەیشتن هەمان هەڵسوکەوت بکەن، بەڵام ئەگەر دایباب وا لە منداڵەکان بکەن کە بە تەنیشت ئەوانەوەن، ئەوا منداڵەکان پەیوەندییەکی تەندروستیان لەگەڵ ئەوانی دیکەدا دەبێت. دەرک بەوە دەکەن کە هێزی دایباب هێزی ئەوان زیاد دەکات. ئەو دایبابانەی کە هێز بەکار دەهێنن درک بەوە ناکەن کە ئەگەر خۆشەویستی و ڕەزامەندییان بەکاربهێنایە لە بری تۆقاندن، ئەوا دەیانتوانی هەمان ئەنجام بەدەست بهێنن، یان ڕەنگە باشتریش بووایە. ئەگەر بە هێزی خۆشەویستی بتوانن هەمان ئەنجام بەدەست بهێنن، ئیتر سووربوون لەسەر بەکارهێنانی هێز بۆ؟

**بەهەمان شێوە مامەڵە لەگەڵ کوڕ و کچدا بکە**

«تۆ پاڵەوان بەخێو ناکەیت، تۆ کوڕ بەخێو دەکەیت. ئەگەر وەک کوڕ مامەڵەت لەگەڵ کردن، ئەوا دەبن بە پاڵەوان، هەتا ئەگەر تەنیا لە چاوی خۆتەوە بێت».

(شیرا، ٢٠٠١)

### دایباب پێیانوایە کە دەتوانن بەهەمان شێوە مامەڵە لەگەڵ هەموو منداڵەکاندا بکەن:

دایباب لەوانەیە وادابنێن کە هەموو منداڵەکانیان لەیەک دەچن. ئەمە بەو شێوەیە نییە. منداڵەکان لە خێزاندا وەک چەپکە گوڵ وان، هەمیشە یەکێکیان هەیە کە دەیەوێت بە پێچەوانەی حەزی ڕێکخەرەکەیەوە ڕووی لە لایەکی دیکە بێت. هەر بەهەمان شێوە، منداڵەکان جیاوازن لە بەرگەگرتنی گوشار لە توانایان بۆ فێربوون، ئاستی متمانەیان لە بواری کۆمەڵایەتیدا و لە خولیاکانیاندا. دایباب زوو هەست بە تایبەتمەندی هەر منداڵێکیان دەکەن بەجیا، جیاوازیان لە منداڵەکانی دیکە، یان لەو منداڵانەی کە شتیان لەسەر خوێندونەتەوە. سەرسوڕهێنەرە کە خوشک و برا دەتوانن ئەوەندە لەیەک جیاواز بن. ڕەنگە هەندێک جیاوازی بەهۆی جیاوازی ڕەگەز و ڕۆڵی ڕەگەز لە کۆمەڵایەتیبووندا بێت.

## مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا وەک پێگەیشتوویەکی بچووک

ڕەنگە دایباب بە هەڵە وا بیر بکەنەوە کە منداڵ دەبێت وەک پێگەیشتوویەکی بچووک مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت. (الجراجره ١٩٨٨، بە عەرەبی) ڕوونی دەکاتەوە کە منداڵ وەک پیاوێکی بچووک نییە، وەها کە ڕۆمانی و یۆنانییەکان بیریان لێ دەکردەوە. ئەو تەئکید لەوە دەکاتەوە کە منداڵی یەکێکە لە قۆناغە زۆر گرنگەکانی ژیان.

لە ڕاستیدا، پێویستە دایباب لە دەروونناسی منداڵ تێبگەن، ئەمەش کارێکی ئاسان نییە. تێگەیشتن لە پێداویستیە بایۆلۆجیەکانی کۆرپە ئاسانترە (بۆ نموونە، ئەگەر کۆرپە برسی بێت خواردنی پێ دەدەیت، ئەگەر ماندوو بێت پشووی پێ دەدەیت، ئەگەر خۆی پیس کرد پاکی دەکەیتەوە). بەڵام تێگەیشتن لە پێویستیە دەروونییەکانی کۆرپە زەحمەتە. ئەستەمترە لە پێگەیشتووەکان کە لە باری دەروونی خۆیان تێدەگەن، چونکە لەوانەیە خۆیان باشتر بناسن لە کەسانی دیکە.

## کڕینی هەموو شتێک کە منداڵەکان دەیانەوێت

پێویستە دایباب پەلە نەکەن لە کڕینی هەرشتێک کە منداڵەکانیان دەیانەوێت، پێویستە هەموو جارێک منداڵەکانیان تێر نەکەن. دایباب بۆ ئەوە نییە حەزەکانی منداڵان تێر بکەن، بەڵکو بۆ ئەوەیە فێریان بکەن، کاری ڕۆژانەی ماڵەوەیان پێ بسپێرن و یارمەتیان بدەن تا تێبگەن کە ژیان بریتی نییە لە پێدان و وەرگرتن. ئەم لاوازییە ئەوەندە لەسەر خۆ ڕوودەدات کە دایباب پێش ئەوەی دەرک بکەن کە چی ڕوودەدات ڕادێن لەسەر کڕینی شت بۆ کۆرپەکەیان و نغرۆ بوون لە داواکاری جلوبەرگ، سیدی و دیڤیدی و یاری منداڵان لەلایەن منداڵێکەوە کە هێشتا گەورەتر بووە.

**منداڵەکان دایباب ڕادەهێنن**

بەهای هاوسەرگیریی لەوەدا نییە کە پێگەیشتووەکان منداڵ بەرهەم دەهێنن، بەڵکو لەوەدایە کە منداڵەکان پێگەیشتوو بەرهەم دەهێنن

(پیتەر دی ڤیریس، ٢٠٠٢)



## خستنەڕووی هەندێک ئەفسانەی دایبابێتی



دەبێ بەخێوکردنی منداڵ وەک پێویست ڕۆمانتیکی بێت بۆ سەرنجڕاکێشانی ژمارەیەکی پێویست لە هاوسەرەکان تاکو بە بەردەوامی ڕۆڵی دایباب ببینن، چونکە کۆمەڵگە ناتوانێت بەبێ ئەندامی نوێ بەردەوام بێت. ڕەنگە هەندێک لە دایبابەکان باوەڕیان وا بێت کە بەخێوکردنی منداڵ هەمووی خۆشیە، چونکە دایبابی باش منداڵی باش بەرهەم دەهێنن، ئەوکات تەنیا خۆشەویستی و پەی پێبردن بۆ پەروەردەکردنێکی سەرکەوتوو بەسن، منداڵەکان لەو قوربانیانەی دایباب تێدەگەن کە پێشکەشیانی دەکەن، کاتێک کە پەروەردەکردن بە سروشتیانە دێت، ئیتر بەهاکانی خێزان زۆر ئاسان لە دەروونی منداڵان دەچێنرێت. ئەم بیروباوەڕانە ڕەنگدانەوەی ڕاستەقینەی دایبابایەتی نین. ئێمە لە خوارەوە کورتەی ئەو بۆچوونە گشتیە ئەفسانە ئامێزانەمان لەسەر پەروەردەکردن خستووەتەڕوو کە لەحەقیقەت دوورن (نۆکس و سکاکت، ١٩٩٧).

**ئەفسانەی ١: بەخێوکردنی منداڵ هەمیشە خۆشییە.** ئەوانەی لە داهاتوودا دەبن بە دایباب لە ڕیکلامە بازرگانییەکانی تەلەفزیۆندا دەیبینن کە دایبابە گەنجەکان لە پارکێکدا لەگەڵ منداڵەکانیان یاری دەکەن، ئیتر ئەوانیش وا بیر دەکەنەوە کە بە خێوکردنی منداڵ هەمووی بریتییە لە خۆشی بێکۆتا، بەڵام ڕاستیەکەی برێک جیاوازە. بیرۆکەی خۆشیی ئەو مانایە دەگەیەنێت کە یەکێک دەبێت، یان هەیبێت، یان وازی لێ بهێنێت، لە کاتێکدا پێویستە دایباب لەگەڵ منداڵەکانیاندا بمێننەوە و بەبەردەوامی ئاگایان لێیان بێت، جا کاتێک کە دەستیان پێکرد چێژ لە ئەزموونەکە وەربگرن، یان نا، هەر ناتوانن هەرکاتێک ویستیان وازی لێ بهێنن.

**ئەفسانەی ٢: بە دڵنیایەوە کە دایبابی باش منداڵی باش بەرهەم دەهێنن.** زۆر خەڵک پێیان وایە ئەو منداڵانەی کە خراپ دەردەچن (مادده هۆشبەرەکان بەکاردەهێنن، دەبن بە دز، دەبن بە لەشفرۆش، یان هونەرمەندی فێڵباز) ئەوەیە دایبابیان کارێکی باشیان نەکردووە، چونکە کاتێک کە منداڵەکان خراپ دەردەچن ئێمە ڕاهاتووین هەموو تاوانەکە دەخەینە ئەستۆی دایبابەکە. هەرچەندە زۆر دایباب ئەوپەڕی هەوڵیان داوە، بەڵام لەوانەیە منداڵەکانیان باش دەرنەچن (بۆ نموونە، بیربکەرەوە لە کوڕەکەی پێغەمبەر نوح). بە پێچەوانەشەوە، زۆرجاریش ڕێک دەکەوێت کە دایبابەکە خراپن، بەڵام منداڵەکانیان باش دەردەچن (بۆ نموونە بیر لە باری پێغەمبەر موسا بکەرەوە کە لە ماڵی فیرعەوندا بەخێوکرا، هەروەها پێغەمبەر ئیبراهیم کە باوکی دژی وەستایەوە).

**بەڕاستی دایبابایەتی هەندێکجار ماندووکەرە،**

هەندێکجار دایبابایەتی تەنیا بریتییە لە پێدانی خواردن بە دەمێک کە گازت لێ دەگرێت



**ئەفسانەی ٣: منداڵەکان سوپاسگوزارن.** زۆربەی دایبابەکان وا بیر دەکەنەوە ئەگەر ئەوەی کە پێویستە بیدەن بە منداڵەکانیان، ئیتر منداڵەکان لەو قوربانیدانەی دایباب تێدەگەن. ئەمە هەمیشە ڕاست نییە. لەوانەیە ئەو دایبابانەی کە خۆشەویستی بە منداڵەکانیان دەبەخشن، ئاگایان لێیانە، یان پەروەردەیان دەکەن، لەلایەن منداڵەکانیانەوە سوپاس نەکرێن. هەندێک دایباب وا دادەنێن کە کاتێک شتی ماددی وەک جل و بەرگ، یاری، کۆمپیوتەر و سەیارە بە منداڵەکانیان دەدەن، منداڵەکانیان سوپاسیان دەکەن، ئەم گریمانەیە زۆر جار هەڵەیە. هەندێک منداڵ وا هەستدەکەن شایەنی هەموو شتێکن کە دایباب پێیان دەیبەخشن، بۆ پێزانینی ئەوەی دایبابیان بۆیان کردوون هەست بە بەرپرسیاریەتی ناکەن.

**ئەفسانەی ٤: پەروەردەکردن بە سروشتیانە دێت.** هەندێک خەڵک باوەڕیان بەوە نییە کە پەروەردەکردن پێویستی بە ڕاهێنانی فەرمی هەبێت. لە هەندێک وڵاتدا کۆرسی فێربوونی شۆفێری لە کۆرسی پەروەردەکردن زیاترە.

**ئەوەی لای خەڵک خەیاڵە، لای خودا بەتاڵە**

لەوانەیە تۆ پلانێکی باشت بۆ منداڵی یەکەم دانابێت، بەڵام کە لەدایک بوو، ئەوەی کە پلانی بۆ دانەنراوە ڕوودەدات.

جیاوازی ڕوون هەیە لەنێوان تازە دایک و دایکێکی بە ئەزموون‌دا. تازە دایک کەمتر دەتوانن لە ئامانجەکان و پێداویستیەکانی منداڵەکانیان تێبگەن، نازانن کە منداڵەکان گەورە دەبن ئیتر چ هەڵسوکەوتێک چاوەڕوان دەکرێت. لە لایەکی دیکەوە، دایکە بە ئەزموونەکان باشتر لەوە تێدەگەن کە منداڵەکان چۆن بیر دەکەنەوە، یان چۆن هەڵسوکەوت دەکەن. خەڵک بە بێ ڕاهێنان، هەمان هەڵەی دایبابی خۆیان دووبارە دەکەنەوە.

**ئەفسانەی پێنجەم: بەهاکانی خێزان ئاسان دەچێنرێن.** لە زۆر خێزاندا بەها ئەم مانایانەی خوارەوە دەگەیەنێت:

- ڕێزگرتنی گەورە و خەڵکانی دیکە.
- تێگەیشتن لە جیاوازیەکانی نێوان خەڵک.
- توانای بە هێمنی گفتوگۆکردن لەسەر جیاوازییەکان و دۆزینەوەی ڕێگەی هاوبەش بۆ چارەسەرکردنیان.
- پابەندبوون بەشتێکی باشەوە، تەنانەت ئەگەر ئەستەمیش بێت.
- دانان و پاراستنی پەیوەستبوون.
- پارێزگاریکردن لە پاکی کەسێتی لە هەموو کاتێکدا.
- یارمەتیدانی ئەوانی دیکە و خزمەتکردنی کۆمەڵگە.

ئاشکرایە کە چاندنی هەموو ئەو بەهایانەی سەرەوە و چەندانی دیکەیش ئاسان نییە.

**ئەفسانەی ٦: بیرتیژی و هەستی گشتی و خۆشەویستی بەسن.** دایباب پێویستیان بە پەروەردەکردن و کارامەیی هەیە. دایبابایەتی بریتییە لە زنجیرەیەکی بێکۆتا لە ڕووداوی بچووک، جارجار پێکدادان و قەیرانی لە ناکاو، کە هەموویان لە کاتی خۆیدا پێویستیان بە وەڵامدانەوەیە. وەڵامدانەوە بەرەنجامی دەبێت، چونکە هەر وەڵامدانەوەیەک کاریگەری خۆی لەسەر کەسێتی منداڵ دەبێت، چ بەرەو باشتر، یان بەرەو خراپتر.



بەباشی وەڵامدانەوەی پێویستیەکانی منداڵ کارامەییەکە پێویستی بە فێربوونە.

کەسێتی منداڵ بەهۆی ئەزموون لەگەڵ کەسانی جیاواز و باری جیاوازەوە دروست دەبێت. تایبەتمەندییەکانی کەسێتی بە هەڕەمەکی فێرناکرێن. هیچ کەس ناتوانێت وانەی بەئەمەکی بڵێتەوە، لێهاتوویی بە نامە بگوازێتەوە، یان پیاوەتی و مەردایەتی بە دڵۆپ دڵۆپ بگوازێتەوە. بنیاتنانی کەسایەتی پێویستی بە زانستی لە دەروونناسی منداڵ و قۆناغەکانی گەشەکردنییەتی. دایباب دەخوازن منداڵەکانیان بەسۆزبن، پابەند بوونیان هەبێت و لێهاتووبن. بۆ ئەنجامدانی ئەمە، پێویستە دایباب بە مەبەستی بەکاراکردنی حەزەکانیان بۆ ئەنجامی سەرکەوتوو فێری ڕێگەی ڕاست بن.

**شێتبوون و دانایی!**

«شێتبوون ناونیشانێکە، لە منداڵەکانتەوە وەری دەگریت»

سام لیڤنسن (براون، ١٩٩٤)

هونەری دانابوون بریتیە لە هونەری زانینی ئەوەی کە چاوت لێی دەبێت

ولیام جەیمس (لازێر، ١٩٩٣)

**ئەزموونی خود**

دەتوانیت بە ئەزموونی تایبەت پەروەردەکردن فێر ببیت، بەڵام ئەزموون مامۆستایەکی ڕەقە، لە پێشدا تاقیتدەکاتەوە، پاشان فێری وانە دەبیت. هەوڵبدە ئەم نزایە بکەیت: «خودایە، با لە ژیاندا هەموو شتێک بە ئەزموونی خۆم فێر نەبم»

**ئەفسانەی ٧: هەڵەتێگەشتن لە خۆشەهیدکردن.** هەندێک دایباب لە نیازی باشیانەوە باوەڕیان وایە کە دەبێت لەبەر خاتری منداڵەکانیان خۆیان بسوتێنن. لەوەش زیاتر، وا بیر دەکەنەوە کە ئایین ڕێک داوای ئەوەیان لێ دەکات. ڕاستیەکەی ئەوەیە کە سامان و منداڵ بۆ دایباب مایەی خۆشی و ڕازاندنەوەی ژیانن، نەک مایەی ئازار و ناڵاندن.

(**الْمَالُ والْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا والْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوابًا وخَيْرٌ أَمَلًا (الكهف: ٤٦)**)، واتە: ماڵ و کوڕ و کاڵ، جوانی و زینەتی ژیانی دنیان، کردەوە چاکەکان کە پاداشتیان دەمێنێتەوە، پاداشتیان چاکتر لای پەروەردگارت، زیاتر جێگای ئومێدن لە ماڵی دنیا.

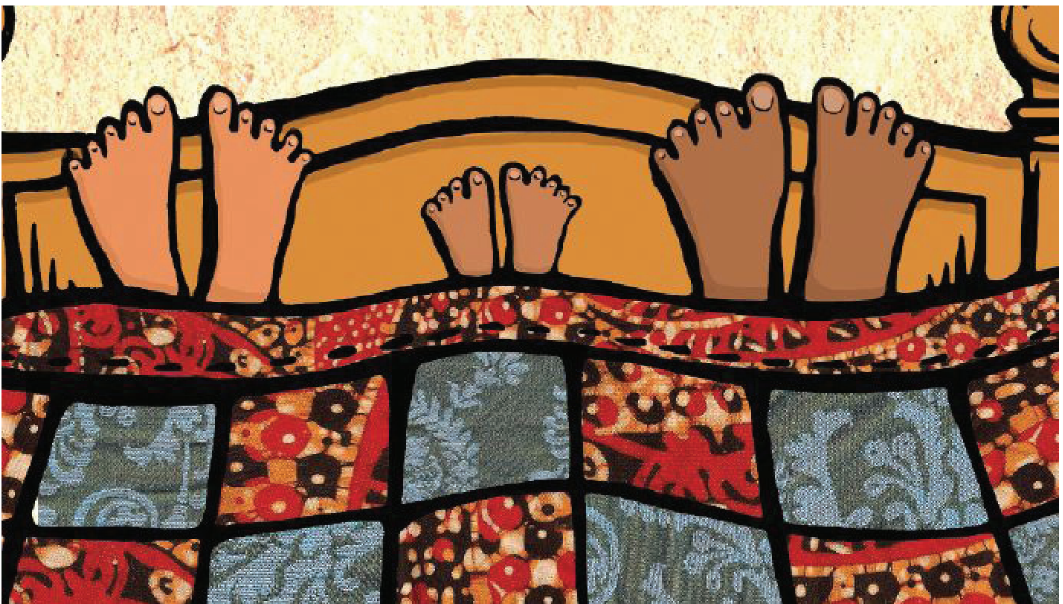
دایباب، بە تایبەتی دایک، پێویست ناکات ئەوپەڕی قوربانی بۆ منداڵەکانیان بدەن و بۆ پێویستیەکانیان وەکو خزمەتکار وابن. پێویستە دایکەکان یارمەتی بدرێن و خزمەت بکرێن. دەبێ لە پێشدا ئاگایان لە خۆیان بێت، ئینجا لە منداڵەکانیان.

**ئەفسانەی ٨: گەورەترین بەرپرسیاریەتی دایباب پەیوەندییە لەگەڵ منداڵەکان.** بە پێچەوانەوە، یەکەم بەرپرسیاریەتی بەرانبەر بە خودی خۆتە، نەک پەیوەندیت بەوانی دیکەوە.

**(يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ (٣٤) وأُمِّهِ وأَبِيهِ (٣٥) وصَاحِبَتِهِ وبَنِيهِ (٣٦) لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ** (٣٧) (عبس: ٣٤-٣٧) واتە: ئەو ڕۆژەی کە مرۆڤ ڕادەکات لە برای، لە دایکی و باوکی، لە ژنی و کوڕەکانی، هەموو یەکێک لەوانە لەو ڕۆژەدا کارێکی وای هەیە بەسەر کەسی دیکە نەیپەرژێت.

هاوسەنگییەک لە نێوان خۆت و منداڵەکەت و بەدیهێنەرت بپارێزە. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((**ولأهلك عليك حقاً، ولولدك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه**)) بخاری. واتە: هاوسەرەکەت مافی بەسەرتەوە هەیە، منداڵەکەت مافی، بەسەرتەوە هەیە، بەدیهێنەرت مافی بەسەرتەوە هەیە، بۆیە هەریەکە و مافی خۆی پێ بدە.

ئەمە ئەوەش دەگرێتەوە کە دایباب ئاگایان لە تەندروستی خۆیان، خۆشی خۆیان و حەزە ڕێگە پێدراوەکانیان و هاوڕێکانیان و پشوەکانیان بێت.





## چالاكییەكان

### چالاكی ٢٧: ئەزموونە ئەستەمەكانی خۆت

وەک دایباب دەتوانیت لە ئەزموونی خۆتەوە بزانیت کە بۆچی دایکایەتی، یان باوکایەتی ئەستەمە و چۆنە؟ ئەمە لە کۆبوونەوەیەکی خێزانی لەگەڵ منداڵەکانت دا بکە. لەوانەیە ئەمە سەبارەت بە ڕاستیە ئەستەمەکانی ژیان چاویان بکاتەوە.

### چالاكی ٢٨: گفتوگۆكردنی بیروڕاكان لەسەر پەروەردەكردن

ئەم ئایەتانەی خوارەوە ڕوون بکەرەوە لە ژینگەی خێزانییدا، کاتێک کە هەموو ئەندامەکان ئامادە بن لە ژینگەی خێزانیدا، ئینجا باس لە بیروڕاکانی خۆت بکە، بەوردی باسی خۆشی و ناخۆشیەکانی بەخێوکردنی منداڵ بکە. باسی هەندێک چیرۆکی ئەو خەڵکانە بکە کە دەیانناسیت!

باوکێک دەڵێت: منداڵەکان بۆ ئەوە دروستکراون تا سزای دایباب بدەن، ئەمە لە کاتێکدا کە قورئان دەفەرموێت:

(الْمَالُ والْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا والْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وخَيْرٌ أَمَلًا) (الكهف: ٤٦). واتە: ماڵ و کوڕوکاڵ جوانی و زینەتی ژیانی دنیان، کردەوە چاکەکان کە پاداشتیان دەمێنێتەوە، پاداشتیان چاکتر لای پەروەردگارت، زیاتر جێگای ئومێدن لە ماڵی دنیا.

دەفەرموێ: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وإِنْ تَعْفُوا وتَصْفَحُوا وتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (التغابن: ١٤).

واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، بەڕاستی هەندێک لە ژنان ومناڵەکانتان دوژمنی ئێوەن بەوەی دەیانەوێت ڕێگریتان بکەن لە ڕێگای خوداو پەشیمانتان بکەنەوە لە ئایینەکەتان، جا خۆتانیان لێ بپارێزن، ئاگاداریان بن، بە گوێیان نەکەن، جا ئەگەر لێیان ببورن، وازیان بهێنن، لێیان خۆش بن، ئەوە بێگومان خواش لێخۆشبووی میهرەبانە.

(إِنَّمَا أَمْوالُكُمْ وأَوْلادُكُمْ فِتْنَةٌ واللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ) (التغابن: ١٥) .

واتە: بێگومان سەروەت و سامان و ماڵ منداڵتان تاقیکردنەوەن، لەکاتێکدا خودا پاداشتی زۆر گەورەی لەلایە.

## بەندی حەوتەم:

# کاتێک شتەکان هەڵە دەبن

- پێشەکی
- تووڕەبوون، یاخیبوون، شێت و هار بوون و فرمێسکەکان
  هەندێک ڕێگە بۆ ڕێکخستنی منداڵی یاخیبوو
- ترساندن: منداڵەکەت و خۆت
- ئەگەر منداڵەکەت ترسێنرا، چی دەکەیت؟
- هەرزەکارەکان: ڕەخنەگرتن لە چەمکی هەرزەکاریی
- تووڕەیی لە هەرزەکارەکان و لە خۆماندا
- بوون بە دایک، یان باوکی هەرزەکارێکی تووڕە، تووڕەبوون لە خۆماندا دروست دەکات
- ئێمە دەتوانین چی بۆ هەرزەکارانمان و بۆ خۆمان چیبکەین؟
- هەندێک بنەما بۆ پەیوەندیکردنی باش
- چالاکییەکان

## پێشەکی

گەرەنتی تەواوەتی نییە بۆ سەرکەوتن لە هەر پەیوەندییەکدا بە پەیوەندی منداڵ و دایبابیشەوە. شتەکان لەوانەیە خراپ ببن، خراپیش دەبن. کاتێک کە بە شانازییەوە سەیری منداڵە جوانە تازە بووەکەت کرد، گومانی تێدانییە کە پڕ بوویت لە هیوا و گەشبینی. تۆ نزات دەکرد بۆ ئەو کاتە خۆشانەی کە لەگەڵ منداڵەکەت بەسەری دەبەیت، تۆ چاوەڕوانی خۆشەویستی، گوێڕایەڵی و ڕێز بوویت، تۆ بۆ خۆت بیرت دەکردەوە کە ئایا: "ئەم پەیوەندییە چەند پەیوەندییەکی خەڵات بەخش دەبێت!"
لەوانەیە بۆ پانزە ساڵی دیکە، تۆ بۆ خۆت وا بیر بکەیتەوە کە: "بۆ خاتری خودا چ شتێک هەڵە بوو؟" تۆ ئەوەت هەموو کرد کە دەبووا بتکردایە، تۆ ئەوپەڕی هەوڵی خۆتتدا، تۆ ئەوپەڕی هەوڵتدا کە منداڵەکەت بە خۆشەویستی، بە مەبدەئو باوەڕەوە بەخێو بکەیت، بەڵام بۆ وەچەکەت بە هەرزەکاری ئەم دەعبایەی لێ دەرچوو؟
دایباب تووشی شۆک دەبن کاتێک تێبینی کوڕە زیرەکەکەیان دەکەن کە زیرەکترین خوێندکار بوو، تەندروستییەکی باشی هەبوو، کەچی کەموکورتی عاتیفی هەیە. لەڕووی دەروونناسیەوە ناکامە. لەوانەیە هەندێک دایباب تێبینی ئەوە نەکەن کە منداڵەکەیان کێشەی سۆزداریی هەیە، بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکەیان لە قوتابخانە باش بێت و لەڕووی جەستەیی و عەقڵیەوە تەواو بێت. دەکرێ، ئەو کوڕە، یان ئەو کچە یەکەمی پۆلەکەی بێت، بەڵام توانای عاتیفی نەبێت. لەوانەیە لەناکاو ئاماژەیەک، یان لێدوانێک لە مامۆستاکان، هاوڕێکان، یان خزمەکانەوە بێت بۆ دایبابەکە، پێویستە لەلایەن دایبابەوە زۆر بە جیددی وەربگیرێت، دەخوازێ کارێک بۆ چارەسەرکردنی بکەن.

**دایکێک دەڵێت ئێمە لە ناوچەیەکی باشدا دەژین، منداڵەکانمان چوونەتە باشترین قوتابخانە، وەک خێزان کاتێکی زۆریان لەگەڵ بەسەر دەبەین: دەڕۆین بۆ گەشت، بۆ یاریکردن و مەلەکردن. کەچی ئێستا کوڕەکەمان لە بەندینخانەدایە. شەوێک لە دوکانێکی سەوزەدا گیراوە و فیشەکێک بەر ڕانی کەوتووە. هەڵوەستەمان کرد و لە خۆمان پرسی کە چ شتێک هەڵە بووە. ئەو تەمەنی بیست و سێ ساڵە، هاوڕێیەتی کۆمەڵێک کەس دەکات کە لە تێکڕا بڕیاریان دابوو شەوێک دزی بکەن**



هەر بۆیە ئەم بەندە باسی ئەوە دەکات کە شتەکان هەڵە دەڕۆن و چی بکرێت. کەواتە وا باشترە تەرکیز بکەینە سەر چۆنییەتی چارەسەرکردنی ئەستەمەکان نەک لە ڕابردوودا نقوم بین، یان پرسیار بکەین ئایا ئێمە وەک دایباب لە کوێدا شکستمان هێناوە. ئەم بەندە باسی کێشەکانی تووڕەبوون، شێت و هاربوون، ترساندن و خراپ هەڵسوکەوتی هەرزەکارەکان دەکات. هەروەها ئەوە تاقی دەکرێتەوە کە پەیوەندی کراوە ئامرازێکی زۆر گرنگە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو کێشانەی ڕووبەڕوومان دەبنەوە. هیچ کێشەیەک نییە، کە هەرچەندە گەورە بێت، نەتوانرێت چارەسەر بکرێت. کاتێک شتەکان هەڵە دەبن، هەرچەندە نامۆ بن، نابێت یەکسەر لەلایەن دایبابەوە یەکسان بکرێن

بە شکست. ڕەنگە هەڵەی تۆ، یان هەڵەیەکی بە ئەنقەستی تۆ نەبوو بێت. کچ و کوڕەکەت بە بەردەوامی دەگۆڕێن، ئەو قۆناغی گواستنەوەیە لە منداڵیەوە بۆ پێگەشتن درز دروست دەکات. پێویست ناکات گلەیی لە خۆت و هاوسەرەکەت بکەیت. پێویستە دایباب بەو هەموو ناخۆشیەی کە لە پەروەردەکردندا هەیە ورەیان نەڕوخێت. دەتوانین بە پەروەردەکردنی باش بەسەر کۆسپەکاندا زاڵ ببین، دەکرێ پەروەردەکردن ئەزموونێکی پاداشت بەخش بێت. هیوا و نزا کردن، هەروەها زانین وەرگرتن، کارامەیی، ڕێنیشاندان لەلایەن دایبابی دیکەوە هەموویان پێداویستی و گەرەنتی سەرکەوتنن.

## تووڕەبوون، یاخی بوون، شێت و هار بوون و فرمێسکەکان

منداڵەکان بەردەوام فێر دەبن و گەورە دەبن، یەکێک لەو شتانەی تاقیدەکەنەوە هێز و کۆنترۆڵی دایبابێتیە. لەوانەیە ئەمەش ببێتە شەڕی حەزەکان. وانە گوتنەوەی بێشومار لەلایەن دایبابەوە ناتوانێت منداڵە کەللەڕەقەکان بوەستێنێت، کە ئەگەر ڕێگەیان پێ بدرێت هاواردەکەن و ماڵ دەشێوێنن، یان لەوانەیە هەر بگرین و بگرین تا ئاوڕیان لێ دەدرێتەوە. دەتوانرێ دایباب بهێنرێنە کەناری گریان، ئاسانترین شتیش خۆبەدەستەوەدانە. کە ئەمە شتێکی هەڵەیە، چونکە بە تێپەڕبوونی کات مانای ئەوە دەدات کە ئەم داواکارییە بۆ گرنگپێدان کاری خۆی دەکات. هەروەک چۆن هاوارکردن، لێدان و بەکارهێنانی هێز لەگەڵ منداڵەکاندا کێشەکە چارەسەر ناکات.

چارەسەرەکە بریتیە لە ڕێگە و میتۆدێکی زیرەک کە منداڵەکان فێری ڕێزگرتن لە یاساکانت دەکات و کۆنترۆڵەکە لەدەست خۆتدا دەهێڵێتەوە.

## هەندێک ڕێگە بۆ بە ژیرانە کۆنترۆڵکردنی منداڵی یاخی

### ڕێکخستن هەڵسوکەوت دەگۆڕێت، سزادان هەڵسوکەوت کپ دەکات

- بەدەنگێکی ئاسایی قسە بکە، جەخت بکە سەر دەرئەنجامەکانی هەڵسوکەوتی خراپ. پێویستە منداڵەکە چاوی لەسەر دەرئەنجامەکانی گوێڕایەڵی نەکردن بێت. ئەگەر ئەمە کاری نەکرد، جەخت بکەرە سەر دەنگت و پەیوەندی چاوەکانت. ئەمە یەکەم هەنگاوە پێش ئەوەی هەر کارێکی دیکە بکەیت. دەنگێکی توند و نزم بەکار بهێنە و هاوار مەکە.
- با منداڵەکە بزانێت کە تۆ جددیت و ڕاستەوخۆ سەیری چاوەکانی دەکەیت. هەندێکجار بە ڕوونی و لەسەرخۆ بیری بخەرەوە. ئەگەر گوێی نەگرت، نزیکتر بەرەوە لێی، پارێزگاری لە پەیوەندی دەنگت و چاوەکانت بکە. بەئارامی دووبارەی بکەرەوە.
- ئەگەر ئەوەش کاری نەکرد، ئینجا یاسای دەرئەنجامەکان جێبەجێ بکە، لیستێک لەو شتانەی کە ڕوو دەدات (دەرئەنجامەکان) بدە بە منداڵەکەت ئەگەر گوێی نەگرت. دەبێ بۆ بەهێزکردنی ڕێزگرتن دەرئەنجامەکان بە دوای ئەمەدا بێن، دەنا ئەگەر ئاگاداریان بکەیتەوە ئەوە منداڵەکان بە جیددیی وەری ناگرن. ئەگەر هاواریان کرد، گریان گرت، یان تووڕەبوون، تۆش بە هەمان شێوە وەڵامیان مەدەرەوە. بەئارامی دەرئەنجامەکان بە منداڵەکان بڵێ و لەوە دڵنیابە کاتێک تێدەگات دەبێت چەند گوێڕایەڵ بێت. کاتی پێ بدە تا جێبەجێیان

بکات و هەوڵمەدە داوای ئەنجامی ڕاستەوخۆ لێ بکەیت. کە ئەمە ئەنجامدرا، دووری لێبگرەو برۆ.

• هەندێک دەرئەنجام هەن کە دایباب دەتوانن جێبەجێی بکەن. چاودێری منداڵەکانت بکە، بزانە گەنجینەکەیان چییەو، چی لایان زۆر بەهادارە، بۆ ماوەیەک دەست بەسەر ئەوانەدا بگرە. لەوانەیە خۆشترین یارییان بێت، یان گەشتکردن بێت بۆ شوێنێک. کاتێک منداڵەکان پەشیمان بوونەوە، یان هێمن بوونەوە، بە سۆزێکی زۆرەوە پاداشتی باشبوونیان بکە. ئەگەر منداڵەکە لە خراپ هەڵسوکەوتکردن بەردەوامبوو، وا پێویست دەکات بۆ چەسپاندنی خاڵێک دەەرەنجامێک بە دوای یەکێکی دیکەدا بێت.

• شوێنێک بۆ «لاساری» دابنێ ئەوکاتەی کە تۆ بە هێمنانە و بەبێ بێزاربوون لە کارکردن بەردەوام دەبیت بۆ ئەوەی منداڵەکەتی تێدا بمێنێتەوە، هەتا ئەو داوای لێبوردن دەکات. ئیتر یەکسەر لێی خۆشبەو بەزوویی ڕووداوەکە لەبیر بکە بۆ ئەوەی بارەکە بگۆڕیت. بیرۆکەی ئەم شوێنە، هەر شتێکی ناو دەنێیت، ئەوەیە کە تەرکیز لەسەر منداڵەکە نامێنێت و هەست بە تایبەتبوون لەگەڵ ئەوانی دیکە لەدەست دەدات. ئەمە کاتی گفتوگۆکردن نییە، پێویستە منداڵەکە بە تەنیا جێ بهێڵرێت. ئەو شوێنەشی کە هەڵیدەبژێریت پێویستە تاڕادەیەک ناخۆش و شوێنێکی هێمن بێت، بەڵام با ژووری خەوی منداڵەکە نەبێت. ئەگەر منداڵەکە نێردرایە ئەو شوێنە، ئەوا ئەو کاتە دیاری بکە کە دەبێت لەوێدا بمێنێتەوە. ئەگەر هەوڵیدا قسە بکات وەک بەرگریکردن، یان لە تووڕەییدا، گوێی پێ مەدە.

• منداڵەکان کاتێک کە باش هەڵسوکەوتیان کرد پاداشت بکە. بەرتیلیان مەدەرێ بۆ ئەوەی بەباشی هەڵسوکەوت بکەن، یان کاتێک شێت و هار دەبن. ئەمە کارێکی نەشیاوە کە منداڵەکان شتێکی بەسوودی لێوە فێر نابن.

## ترساندن: منداڵەکەت و خۆت

ترساندن کاریگەری لەسەر هەر منداڵێک دەبێت و زوو دەستنیشانکردنی نیشانەکانی زۆر ئازار و فشار لە کۆڵ دەکاتەوە. ترساندن کاتێک ڕوودەدات منداڵەت کە گاڵتەی پێ دەکرێت، دەستدرێژی دەکرێتە سەر، یان هێرشی بۆ دەکرێت. دایباب پێویستە بەئاگا بن، چونکە زۆربەی منداڵەکان ناوێرن بە دایبابیان بڵێن کە ترسێنراون. لە منداڵەکەتدا چاودێری هەر هەڵسوکەوتێکی سەیر بکەو ئەگەر شتێک خراپ بوو بەئارامی وەڵامی بدەرەوە. ترساندن لە ئینتەرنێت http://www.bullying.co.uk پێگەیەکە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ترساندن تەرخانکراوە. ئەو پێگەیە دەڵێت "ساڵانە نزیکەی ١٦ منداڵ لە بەریتانیا بە هۆی فشاری ترساندنەوە خۆیان دەکوژن. زۆر کات قوتابخانەکانیان دەڵێن کە نەیانزانیوە چی ڕوویداوە، بەڵام ترسێنەرەکان ڕێک دەزانن کە چی دەکەن– هەروەها هاوڕێکانیشیان. ئەوە زۆر درەنگە کە دوای مردنی کەسێک، یان نەخۆشکەوتنی کە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی دەبێت، پەشیمان ببیتەوە.

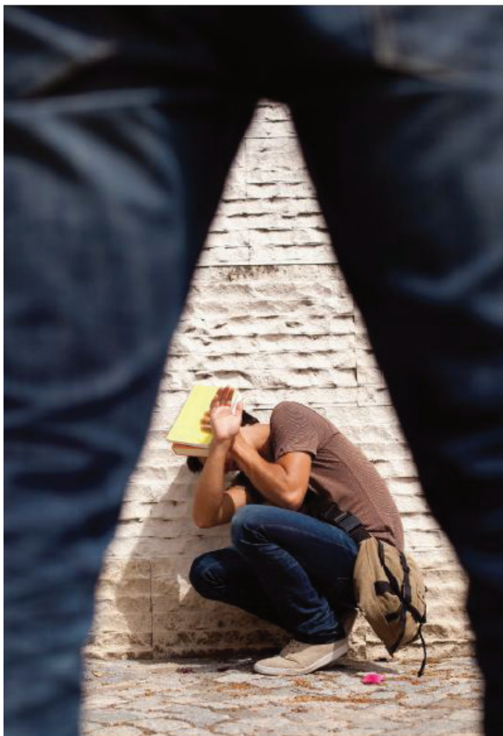
**ئەو پێگەی ترساندنە لیستی هەندێک نیشانەی داناوە بۆ ئەو منداڵانەی کە ترسێنراون.**

- جلی دڕاو
- «ونکردنی» پارە
- جیابوونەوە لە هاوڕێ باشەکانی پێشوو
- میزاجیبوون و توورەبوون
- بێدەنگبوون و خۆبەدوورگرتن
- ئەیانەوێت هەمیشە لە ماڵەوە بمێننەوە
- توندوتیژبوون لەگەڵ برا و خوشکەکانیان
- ئەرکی قوتابخانە بەباشی ئەنجام نادەن
- لە خەوتندا کێشەیان هەیە
- دڵەڕاوکێیان هەیە
- کە دێنەوە ماڵ، یان شوێنێکیان بڕاوە، یان شین بووەتەوە
- داوا دەکەن کە شوێنی شتە دزراوەکانیان پڕبکرێتەوە

## ئەگەر منداڵەکەت ترسێنرا، چی دەکەیت؟

زۆربەی منداڵەکان نایانەوێت قسە بکەن کە ترسێنراون. چۆنییەتی مامەڵەی دایباب لەگەڵ ئەم کێشەیەدا زۆر گرنگە، چونکە زیادەڕەوی لە کاردانەوە، یان داواکردنی وەڵام لە منداڵەکە گرنگترینە. وەک کردنی پرسیاری ئایا ئەمڕۆ قوتابخانە چۆن بوو؟ دەکرێت لە دەرهێنانی زانیاری زۆر گرنگ یارمەتیدەربێت. هەرچەندە ڕەنگە زۆر منداڵ نەیانەوێت باسی ڕۆژەکەیان لە قوتابخانەدا بکەن، یان پرسیارەکان بە دەستتێوەردان بزانن، بەڵام تێبینیکردنی هەڵسوکەوتی سەیری، گرنگە.

پێویستە منداڵەکان هەست بە ئاسودەیی و کراوەیی بکەن بۆ ئەوەی لەگەڵ دایبابیان لەسەر بابەتی وەک ترساندن، یان بەگشتی دڵخۆش نەبوونیان لە ژیاندا قسە بکەن. گرنگە هەر لە سەرەتای منداڵیەوە پەیوەندی کراوە دروست بکرێت. هەبوونی پەیوەندییەکی ئاوا کراوە لەگەڵ منداڵەکانتدا وایان لێدەکات کە بۆ باسکردنی ترسەکانیان کراوە بن و هەست بکەن کە دەتوانن بۆ کێشەکانیان لێت نزیک ببنەوە، بەمەش زۆر کات و هەوڵت بۆ دەگەڕێتەوە. ئەگەر منداڵەکەت لە گفتوگۆکردنی ئەم بابەتانە لەگەڵتدا هەستی بە نائاسوودەیی کرد، ئەوا لە منداڵەکەت داوا بکە پێت بڵێ کە چی خراپە و هیچ شتێکی لێ بەرهەم نایەت.



## هەندێک هەنگاو کە دەتوانرێت لەبارەی ترساندنەوە پیا دەبکرێن

- زۆربەی قوتابخانەکان سیاسەتی دژە ترساندنیان هەیە. پێویستە یەکەم هەنگاو نزیککەوتنەوە بێت لە قوتابخانەی منداڵەکەت بۆ گفتوگۆکردنی ئەم بابەتە، هەنگاوی دواتر ڕێکخستنی کۆبوونەوەیە لەگەڵ مامۆستایانی منداڵەکەت.
- منداڵەکەت فێری دژە هێرش مەکە، چونکە ئەمە دوا چارەسەر نییە و ڕەنگە ببێتە هۆی ئازاری زیاتر. لێدان لە خوێندکارێکی دیکە کێشەکە بە کۆتا ناگەیەنێت، ڕەنگە ببێتە هۆی دەرکردنی منداڵەکەشت.
- وەک دایباب هێمن بە، ورە بەرمەدە، پەلە مەکە لە پەیوەندیکردن بە دایبابی ئەو منداڵەوە کە منداڵەکەتیان ترساندوە. هەرچەندە وەک باوە ئەمە یەکەم هەنگاوی دایبابە، هەندێک جار ئەمە کێشەکە خراپتر دەکات. باشترە کە کاربەدەستەکانی قوتابخانە پەیوەندی بە دایبابی ئەو منداڵەوە بکەن کە منداڵەکەتی ترساندووە.
- بە شێوەیەکی ڕێک و بەردەوام قسە لەگەڵ منداڵەکەت و قوتابخانەکە بکە بۆ ئەوەی بزانیت کە ترساندنەکە وەستاوە. ئەگەر نا دووبارە پەیوەندی بکە بە دەستەڵاتدارانی قوتابخانەکەوە.
- یارمەتی منداڵەکەت بدە تا زیاتر بەرگەی ترساندن بگرێت، ئەویش بە دروستکردنی متمانە. بە بەشدارییکردن لە پۆلی هونەری جەنگی، یان بەرگریکردن لە خود ئەمە ئاسانتر دەکات.
- منداڵەکەت فێری ستراتیژی سەلامەتی بکە. فێری بکە کە چۆن داوای یارمەتی لە پێگەیشتووەکان بکات کاتێک لەلایەن ترسێنەرێکەوە هەست بە ترس دەکات. پێی بڵێ کە پێویستە داوای یارمەتی لە کێ بکات، فێری بکە کە دەبێت چی بڵێت. منداڵەکەت دڵنیا بکەرەوە کە ترساندن شتێک نییە هەست بە تاوان بکات لەسەری.
- داوا لە مامۆستاکان بکە شتێک بدۆزنەوە تا منداڵەکان لە کاتی پشوو، یان لە کاتی نانی نیوەڕۆ لە شوێنێکی سەلامەتدا بیکەن.
- ڕاوێژ بە پێگەکانی وەک http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov بکەو فێربە کە چۆن دایبابی دیکە هەڵیان کردووەو ئەو ستراتیژانە چی بوون کە بەکاریان هێناون.

## هەرزەکارەکان: ڕەخنەگرتن لە چەمکی هەرزەکاریی

دەکرێت ساڵانی هەرزەکاری پڕئاستەنگترین قۆناغ بێت لە بەخێوکردنی منداڵدا. دکتۆر عیمادەدین ئەحمەد دووپاتیدەکاتەوە لە ژینگەیەکی ئازاددا هەرزەکارەکان دەتوانن ببن بە سەرکردە. هەرزەکار بەوە پێناسە دەکرێت کە ماوەی نێوان «باڵغبوون و پێگەیشتنە». هەرچەندە لە کۆمەڵگە سەرەتاییەکاندا، باڵغبوون بە سەرەتای پێگەیشتن دادەنرا. دەقە ئایینییەکانیش لە مەراسیم و یاساکانیاندا تیشکیان خستۆتە سەر ئەم ڕاستیە.

لە ئایینی جولەکەدا، گەنجێک لە باڕێکدا بانگەشەی ئەوە دەکات کە «ئەمڕۆ، من بوومە پیاو». لە ئایینی ئیسلامدا، کچێک لە دەرکەوتنی سووڕی مانگانەوە دەبیت بە ژن، لە تەمەنی باڵغبوونەوە سرووتی نوێژکردن پێویست دەبێت. ساڵانی هەرزەکاری کاتێکە کە پێویستە گەنجەکان بەرپرسیاریەتی پێگەیشتوویەکیان پێ بدرێت تا بۆ پێگەیشتن یارمەتی بدرێن.

لەسەردەمی مۆدێرنەدا، خستنە بەر خوێندنی

فەرمی بۆ هەمووان شوێنی مۆدێلی شاگردگەرایی کۆمەڵگەکانی پێشووی گرتۆتەوە. وەک پاڵنانی خەڵکی بە گشتی بۆ سیستمی خوێندنی فەرمی، پێویست بوو کە وەک پێگەشتوویەک واز لە رەفتارکردن بهێنرێت. تەنانەت شوێنی شاگردیش لە زۆر شوێن تا تەواوکردنی خوێندنی فەرمی رێگەی پێ نادرێت، بە تایبەتی تا قۆناغی ئامادەیی ١٧ بۆ ١٨ ساڵ، یان کۆلێج ١٩ بۆ ٢٢ ساڵ. ناچارکردنی منداڵان بۆ چوونە نێو سیستمی قوتابخان، کە جێگەی دایبابی گرتوەتەوە پێویستی بەوەبوو کە هەرزەکارەکان وەک منداڵ دەربکەون نەک وەک گەورەیەکی پێنەگەشتوو. پاشان لەرێگەی یاساوە، کە شتێکی رێکەوت نییە، ئەوە دووپاتدەکاتەوە کە هەموو منداڵەکان لە تەمەنی ١٨، یان ٢١ساڵیدا پێدەگەن. لە راستیدا، منداڵان لە رووی جەستەییەوە لە نزیک تەمەنی ١٩ ساڵیدا پێدەگەن، هەرچەندە لەرووی هزریەوە پێشتریش پێگەیشتوون، لە کاتێکدا لە رووی سۆزداریەوە خەڵک لە تەمەنێکی فراوانتردا پێدەگەن (هەندێکیش هەرگیز پێناگەن).

لە رابردوودا، رەفتارکردن لەگەڵ هەرزەکارەکان وەک پێگەیشتوو هانی توانای عەقڵی و پەیوەندییەکانی دەدان و پێگەیویی عاتیفی بەهێزدەکردن. لە شێوازە مۆدێرنەکەیدا، رەفتارکردن لەگەڵ هەرزەکارەکان وەک منداڵ پەیوەستبوونیان زیاتر دەکات و سووکایەتیکردنە بە بەهای خودی ئەوان. لە کۆمەڵگە تەقلیدیەکاندا، کەسی تەمەن ١٥ ساڵ بەشداری وانەگوتنەوە، کاری بازرگانی، کۆمەڵگەی مەدەنی، کاروباری کۆمەڵایەتییان دەکرد و هاوسەرگیریان دەکرد. لە کۆمەڵگەی مۆدێرنەدا، ئەوانە وەک منداڵێکی گەنج مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت. جا بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی جیددییان هەبێت، دەبێت چاوەڕوان بن تا کاتی کۆلێج، ئەگەر تا دوای تەواوکردنی خوێندنیش نەبێت.

ئەم دواخستنە لە پێدانی بەرپرسیاریەتی پێگەیشتووان بە هەرزەکارەکان زیانی گەیاندووە. بووەتە هۆی چەندین کێشە کە کۆمەڵگە لە رووی بەرپرسیارنەبوونی گەنجەکانەوە رووبەڕووی بووەتەوە. هەر لە سەرەتاوە، هەموو هەرزەکارەکان بۆ خوێندن گونجاو نین. وەڕەسبوونێکی زۆریش بەرانبەر سیستمی قوتابخانە لە نێو هەرزەکارەکاندا هەیە کە رووبەڕووی دەبنەوە. ئەوانەی کە گونجاون ئەوە وەک منداڵ مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت. دوور نییە ئەوانەی کە تا تەمەنی ١٦ ساڵی بە یاسا بازرگانیان لێ قەدەغە دەکرێت، تێکەڵی بازرگانی نایاسایی ببن (وەک بازرگانی ماددە هۆشبەرەکان). ئەوانەی کە دەیانەوێت لە کۆمەڵگەی مەدەنیدا شوێنێکیان هەبێت دوور نییە شوێنێک لە باندە چەتەکاندا بگرن، ئەوانەی کە لەوانەیە لە خوێندنی پێشکەوتوو، یان خوێندنی نافەرمیدا زۆر باشتر بوونایە، لە پۆلەکانی قوتابخانەدا بە تووڕەییەوە دابنیشن. زۆربەیان نەخۆشی (لاساریی و نارێکوپێکی)یان هەیە، چونکە مێشکیان لە شوێنێکیترە (سەرنجی ئەو ئەرکانە نادەن کە زۆر بە بێزارکەری دەزانن). سەرەڕای ئەوەش ژن و پیاوی گەنج کە لە بوارێکی دیکەدا خۆیان تێرکرد و بە هۆی دواخستنی هاوسەرگیرییەوە خۆیان نەسازاندە نێو پرۆسەی هاوسەرگیری واز لە سێکس کردن ناهێنن، بەڵام لە بری ئەوە منداڵی ناشەرعییان دەبێت – یان سەردانی نۆرینگەیەکی لەباربردن دەکەن.

چارەسەرە یاساییەکانی ئەم کێشەیە دەکەوێتە دەرەوەی بواری ئەم کتێبە. هەرچەندە بۆ دایباب گرنگە کە نەکەونە ئەو هەڵانەی کۆمەڵگەی مۆدێرن کردوویانە. وەک منداڵ مامەڵە لەگەڵ منداڵە گەنجەکان مەکە، بەڵکو وەک هاوکارە گەنجەکانی شوێنی ئیشەکەت مامەڵەیان لەگەڵ بکە. ئاگاداربە کە پێویستیان بە رێنیشاندان و ئەزموون هەیە، بەڵام بە هەمان شێوەش ئاگات لەوە بێت کە پێویستیان بە رێز، بەرپرسیاریەتی و چاودێری هەیە. هانیان بدە کە ئەوەندەی دەتوانن بەرپرسیاریەتی وەربگرن. هەروەها هەندێک بەرپرسیاریەتی ئابووریشیان پێ بدە، کارێک لە رۆژی شەممەدا بۆ نموونە، کە تێیدا بە جیهانی کارکردن و بەدەستهێنانی داهات ئاشنا دەبن.

## تووڕەبوون لە هەرزەکارەکان و لە خۆماندا

لەوانەیە تووڕەبوون لە هەرزەکاراندا قورسترین هەست و سۆز بێت کە دایباب خۆیانی لەگەڵدا بگونجێنن. لیندا لیبڵ (ئەندامی خزمەتگوزاری رۆشنایی خستنەسەر هەرزەکارەکان) بە بەکارهێنانی ئەم دوو نموونەیەی خوارەوە بۆ وێناکردنی کێشەکە ڕوون و شی دەکاتەوە.





**نموونەی ١:** کارین خوێندکاری پۆلی نۆیەمە و ماوەیەکە هەست دەکات کە شتەکان هیچ بەهایەکیان نەماوە. هەرچەند زۆریش هەوڵ دەدات، بەڵام وا دیارە کە خۆی ناگونجێنێت. ڕۆژی پێشتر هەوڵیدا کە لە درامای قوتابخانەدا ڕۆڵێکی هەبێت، بەڵام کە چووە سەر تەختەی شانۆ، لە ناوەڕاستی مەشقەکەدا وەستاو هیچی پێنەکرا. ئێستا هەمووان لە قوتابخانەکەدا ئەمە دەزانن و کارینیش دڵنیایە پێی پێدەکەنن. هەرگیز ناهێڵێت کە بزانن ئەو چەندە هەستێکی ناخۆشی هەیە. دەزانێت کە بیر لە چی دەکەنەوە و دەشزانێت ڕاستن ـ کە ئەو وەک پێویست باش نییە، هەرگیز لەگەڵیان ناگونجێت. بۆیە، کارین ڕقی لە هەموویانە.

**نموونەی ٢:** کریس مستەکۆڵەیەکی بە دیواری ژووی نوستنەکەیدا کێشا، بەڵام ئەوەندەش بەس نەبوو. پاشان قوتووە بیبسیەکەی هەڵگرت و فڕێی دایە نێو هۆڵەکە. شلە شەکراویە قاوەییەکە بە دیوارەکەدا بۆ سەر کومبارەکە دەهاتە خوار. «هاواری کرد تۆ ناتوانیت وام لێ بکەیت کە...!». من بۆ هیچ شوێنێک لەگەڵت نایەم! ئەوە دەکەم کە دەمەوێت! کریس بە قادرمەکاندا ڕای کردە خوارەوە و لە دەرگاکەی پێشەوە لە ماڵ چووەدەرێ. باوکیشی بە دوایدا ڕایدەکرد، هاواری لێدەکرد تا بگەڕێتەوە ماڵەوە، بەڵام ئەو گەیشتبووە ناو سەیارەکەی و بەتوندی دەرچوو. کریس زۆر لە باوکی تووڕەبوو. ئەو لەوەی سەردانی خێزانەکەی شتی باشتری هەبوو بیکات. لەگەڵ هاوڕێکانی پلانیان هەبوو، باوکیشی نەدەچووە نێو ژیانییەوە. پێی وابوو کە بە کێشانی هەندێک گژوگیای قەدەغەکراو هەستێکی باشتری دەبێت.

**ئەم گەنجانە چ شتێکی هاوبەشیان هەیە؟**

ئەوانە لەگەڵ تووڕەیدا دەجەنگن. ئەوەی دەیانەوێت دەستیان ناکەوێت و شتەکانیش بەو شێوەیە نین کە بە ویستی ئەوان بێت. ئەوان بەرانبەر هەر کەسێک، یان هەر شتێک زۆر هەست بە ناخۆشی دەکەن کە وا نیشانبدات شتەکان لە کۆنترۆڵی ئەواندا نین.

**تووڕەبوون هەستێکە، هەڵسوکەوت نییە.**

تووڕەبوون چەندین شێوەی هەیە، لە دوورکەوتنەوە و بەرگریکردنەوە بۆ هەڵچوون و سوربوونەوە، ئەو هەڵسوکەتەش کە ئێمە دەیبینین دەربڕینی شێوازەکانی تووڕەبوونە. کارین تووڕەبوونەکەی خۆی دادەمرکێنێتەوەو دەگەڕێتەوە. کریس یاخیبووە و کەلوپەلەکان تێکدەدات. ئەوان لەو هەڵسوکەوتە بەردەوام دەبن، یان لەوانەیە، تا ئەو کاتەی بڕیار دەدەن کە بۆ دۆزینەوەی ڕەگی تووڕەبوونەکە سەیری خۆیان بکەن خراپتریش ببن.

**تووڕەبوون ڕەنگە زیانبەخش، یان تەندروست بێت.**

تووڕەبوون هەستێکی ترسێنەرە. دەربڕینێکی نەرێنیانەیە کە لەوانەیە توندوتیژی جەستەیی و گوفتاری لەخۆبگرێت و، پەرگیری، بوختانی بێمانا، هەڵسوکەوتی دژە کۆمەڵگە، تەعلیقدان، ئالودەبوون، بەرەودواچوون و نارێکوپێکی جەستەشی لێبکەوێتەوە. ئەمە لەوانەیە ژیان لەناوببات، پەیوەندییەکان تێکبدات، زیانی بۆ ئەوانی دیکە هەبێت، کارەکان بوەستێنێت، بیرکردنەوەی کاریگەر نەهێڵێت، کاریگەری لەسەر تەندروستی هەبێت و داهاتوو لەناوببات، بەڵام ڕوویەکی ئەرێنیشی هەیە. نیشانمان دەدات کە کێشەیەک هەیە، چونکە تووڕەبوون هەستێکی لاوەکیە و ترسی لەگەڵە. بۆی هەیە هانمان بدات تا ئەو شتانە لە ژیانماندا کە چارەسەرنەکراون چارەسەر بکەین و وامان لێبکات ڕووبەڕووی کێشەکان ببینەوەو لە هۆکارە نادیارەکانیانی توورەیی بکۆڵینەوە، بە تایبەتی:

**خراپ بەکارهێنان، دڵەڕاوکێ قەلەقی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، خەمخواردن، خەمۆکی، بە خواردنەوەی عەرەق، زەبر، ژان.**

**بوون بە دایبابی هەرزەکارێکی تووڕە، تووڕەبوون لە خۆماندا دروست دەکات**



هەرزەکارەکان ڕووبەڕووی کێشەی عاتیفی، پرسی ناسنامە، جیابوونەوە، مەبەست و پەیوەندییەکان دەبنەوە. هەروەها پەیوەندی نێوان دایباب و هەرزەکارەکانیش دەگۆڕێت، چونکە هەرزەکارەکان وردە وردە سەربەخۆ دەبن.

ڕەنگە ئەمەش ببێتە هۆی شڵەژان و شکستخواردن و پەرچەکردار لەلایەن دایباب و هەرزەکارەوە. هەتا ئێمە کار نەکەین بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتمان، ناتوانین یارمەتی گەنجەکان بدەین بۆئەوەی هەڵسوکەوتی خۆیان بگۆڕن. ئێمە پێویستمان بە وەڵامدانەوەیە نەک پەرچەکردار. مەبەستەکە نکوڵییکردن نییە لە تووڕەبوون، بەڵکو کۆنترۆڵکردنی ئەو هەستەیە و دەربڕینیەتی بەشێوەیەکی چالاکانە.

## ئێمە دەتوانین چی بۆ هەرزەکارەکانمان و بۆ خۆمان بکەین؟

گوێ لە هەرزەکارەکان بگرە و تەرکیز بخەرە سەر هەستەکانیان. هەوڵبدە لە ڕوانگەی منداڵەکەتەوە لە رەوشەکە تێ بگەیت، بە بەزەیی بە. بە تەنیا گلەییکردن و تۆمەتبارکردن دیواری دیکە دروست دەکات و پەیوەندییەکان کۆتایی پێ دێنێت. پێی بڵێ کە هەست بە چی دەکەیت، بە ڕاستیەکانەوە پابەندبە، مامەڵە لەگەڵ ئەم کاتەی ئێستادا بکە. نیشانی بدە کە گرنگی پێ دەدەیت و خۆشەویستیت نیشان بدە. بەرەو چارەسەر کاربکە بەشێوەیەک کە هەمووی براوە بێت. بیرت بێت کە هەستکردن بە تووڕەیی تیایدا نابێت ئەنجامەکەی هەڵسوکەوتی توندوتیژ بێت.

بۆ هەرزەکارەکەت و خۆت و خێزانەکەت، کاتێک کە توندوتیژی، شەڕی بەردەوام، خەمۆکی و ترسی خۆکوشتن لە نێو خانەوادەکەتدا ڕوودەدات، داوای یارمەتی لە شارەزایان بکە.

## هەندێک بنەما بۆ پەیوەندیکردنی باش

لە جیهانێکی نموونەییدا، هەموو شتەکان لەسەرخۆو بەپێی پلان بەڕێوەدەچن، بەڵام لە ژیانی ڕاستەقینەدا شتەکان خراپ دەبن. ئەو ئامانجانەی کە دایباب دایانناوە، ئەو بنەمایانەی کە جێبەجێیان کردووەو ئەو هەوڵانەی کە لەگەڵ خێزانەکانیاندا کێشاویانە ئەگەر پەیوەندییەکی باش نەبێت سەرکەوتوو نابێت. کاتێک شتەکان خراپ دەبن، مەهێڵە کە ئاستەکانی تووڕەبوون، هەڵچوون و بێهیوایی بەرز بێتەوە. بەئارامی بیر لە کێشەکان بکەرەوەو پەیوەندییەکی باش ئەنجامبدە.

هەندێک بنەمای پەیوەندیکردنی باش هەیە کە دەکرێت جێبەجێ بکرێن. ئەمە چارەسەری چەندین بەرکەوتنی میزاج و هەوڵی دەستەڵات دەکات، ئەوانیش لەو کاتەوە دەکەونە ڕوو کە منداڵ دەچێتە قۆناغی پێش قوتابخانە، تەمەنی قوتابخانە و پاشانیش تەمەنی هەرزەکاری.

ڕێگە بدە منداڵەکانت قسە بکەن و گوێیان لێبگرە بە بێئەوەی تووشی سازشکردن و بێئارامی ببیت. هانیان بدە باسی ڕۆژەکەیان بکەن، چیرۆک بگێڕنەوە، یان کێشەیەک گفتوگۆ بکەن. هەوڵ مەدە قسەیان پێ ببڕیت. لە کەلتووره کۆنەکەی گفتوگۆکردن (کە گێڕانەوەی چیرۆک و گفتوگۆکردن بەشێکی جیانەکراوە بوون لە کۆمەڵگە و ژیانی خێزان). ئێستا ئاڵوگۆڕ کراوە بە کەلتوورێکی بینراو (تەلەفزیۆن، فیلم، یاری ڤیدیۆیی). قسەکردن چەندین سوودی هەیە: متمانە بە منداڵەکان دەدات تا خۆیان دەرببڕن، وایان لێدەکات لە قسەکردن پاراوتر بن، هانیان دەدات تا گفتوگۆی شتە گرنگ و بێبەهاکان لەگەڵ دایبابیاندا بکەن. هەرچەندە تۆ وەک دایباب ڕەنگە زۆر هەوڵت دابێت و بە ئەستەمی بزانیت کە قسە بکەیت، لەگەڵ ئەوەشدا قسەکردن ئەوە دێنێت. ئەو منداڵەی کە تۆ قسەی لەگەڵ دەکەیت گەورە دەبێت و وەک مرۆڤێک پەیوەندی بە تۆوە دەکات نەک تەنیا کەسێک کە تێریکەیت و جلی لەبەرکەیت. وا لە منداڵەکان دەکات هەست بە پەیوەستبوون لەگەڵ دایباب و ماڵەوە بکەن. پەیوەندی باش منداڵەکان فێری هەڵسوکەوت و ڕێزگرتنی پێویست دەکات لە کاتی هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا، بەتایبەتی ڕێزگرتنی دایباب. منداڵەکان مەڕوخێنەو وایان لێمەکە هەست بە گەمژەیی بکەن. ئاگات لە هەڵسوکەوتی خۆت بێت، دەبێت بەڕێز بیت، ئامادە بێت و کۆنترۆڵکراویش بێت. بیرۆکەکە ئەوەیە کە منداڵەکان بکەیتە خاوەن متمانەو ئارامگر و هێمن (کە دوو لایەنی کەسێتین تا ژیانی پێگەیشتوویان لەگەڵیان دەمێننەوە).

لە گفتوگۆی هزری لەگەڵ منداڵەکانت دەستپێشخەربە. گفتوگۆی مەسەلەکان و بەراوردی بۆچوونەکان بکە. ئەمە منداڵەکە فێری هزری ڕەخنەگرانە دەکات و ئامادەیی هزریشیان پەرەپێدەدات. زیرەکی منداڵەکان بەکەم مەزانە و دژی بۆچوونەکانیان مەوەستە.

کاتی باش بۆ قسەکردن کاتی نانی ئێوارەیە. ئەگەر دایباب بیکەن بە نەریت کە تەلەفزیۆنەکە بکوژێننەوە و پێکەوە لەسەر مێز، یان لەسەر زەوی نان بخۆن، کە منداڵەکانیان گەورە بوون

ژیانیان لا زۆر ئاسانتر دەبێت. تەلەفزیۆن ئاگایی لادەبات و ناهێڵێت پەرە بە پەیوەندییەکی قووڵ بدرێت، بە تایبەتی لە کاتەکانی خواردندا، کە بۆ دروستکردن و ئەزموونکردنی پەیوەندی خێزانی کاتی باشن.

لە هەر بارودۆخێک بەهۆی لەدەستدانی میزاجەوە کۆنترۆڵی خۆت لەدەست مەدە، یان بۆ کۆنترۆڵکردنی منداڵەکانت پەنا مەبە بەر تاکتیکی ترساندن. تا ئارام دەبیتەوە باشترە واز لە پەیوەندیکردن بهێنیت.

هەتا لە سەدەی بیست و یەکیشدا هەندێک لە دایکان منداڵەکانیان بە دڕندەی خەیاڵی دەترسێنن (تا دووریان بخەنەوە لە کردنی هەندێک شتی وەک چوونەدەرەوە لە شەودا. دایکەکان دڕندەیان داهێناوە (یان بە هەڵە لە جنۆکە تێگەشتوون) لە ژێر ناوی جیاجیادا (وەکو شەوە و شەولەبان و.. تاد) بۆ بەکارهێنانی ترس وەک شێوازێکی کۆنترۆڵکردن. هەرچەندە ئەم تاکتیکە ترسێنەرانە وا لە منداڵەکە دەکەن کە بە شەو لە ماڵەوە بمێنێتەوەو لە ئازاری جەستەیی دوور بێت، بەڵام زیانیان هەیەو دەبنە هۆی دروستبوونی ترسێکی نا عەقڵی لە مێشکی منداڵەکاندا. لەوانەیە کە گەورە بوون لە تاریکی، تەنیایی، ژووری بچووک، ئاژەڵ، گەواڵە و بروسکە و کەسە نامۆکان بترسن. هەرچەندە لە کاتی گەورەبووندا هەست بەوەدەکەن کە ئەو چیرۆکانە ڕاست نەبوون و دڕندەو خێوبوونی نییە، بەڵام تا ئەو کاتە دڵ باری دەروونی و عاتیفی تێکشکاندوون. دەکرێ یەکێک لە هۆکارەکانی پەنابردنە بەر ئەم کارانە دەستەوەستانی دایباب بێت لە ئاست شیکاری ورد، پاشان بێئارامی لەوەی پەرە بە جێگرەوەیەکی گونجاو بدەن.

**ئێمە یەکدی بە زۆر قسەکردن تۆمەتبار دەکەین، بەڵام یەکدی بە زۆر گوێگرتن تۆمەتبار ناکەین؟ گوێگرتن گرنگی پێدانە. ئێمە تا بەرزتر قسە بکەین، منداڵەکانمان زووتر بێدەنگ دەبن.**

**لە ئاستی منداڵەکانتدا قسە بکە، نەک وەک گەورەیەک بەسەریاندا دانەویتەوە. لەگەڵیاندا بەسۆز بە، لەسەرخۆ دەستت بخە نێودەستیان و قسە بکە، یان بە خۆشەویستیەوە دەستیان لێبدە بۆ ئەوەی بەبەردەوامی هەست بەپەیوەندی بە تۆوە بکەن و لە دەربڕینی هەستەکانیان ڕابێن.**







## چالاکی ٢٩: پرسیار و وەڵام بۆ دایباب و هەرزەکارەکان

یەکەم هەنگاو بۆ ناساندن و بەڕێوەبردنی تووڕەیی سەیرکردنی ناخی خۆمانە. پێویستە دایباب و هەرزەکارەکان پێکەوە دابنیشن ئەم پرسیارانە لە خۆیان بکەن تا خۆیان بە ئاگا بهێننەوە. مەبەستەکە لێرەدا دەستکردنە بە گفتوگۆ نەک پێدانی وەڵامی دروست:

- تووڕەیی لە کوێوە دێت؟
- چ بارودۆخێک ئەم هەستکردن بە تووڕەییە دروست دەکات؟
- ئایا بیرکردنەوەم بە شتی ڕەهای وەک «دەبێ»، «هەمیشە»، «بەردەوام»، «هەرگیز» دەستپێدەکات
- ئایا چاوەڕوانییەکانم نائەقڵانین؟
- چ ئاڵۆزییەکی چارەنەکراو هەیە کە ڕووبەڕووی دەبمەوە؟
- ئایا من کاردانەوەم بۆ ئازار، لەدەستدان، یان ترس هەیە؟
- ئایا من لە نیشانە جەستەییەکانی تووڕەبوون بەئاگام (وەک خوراندنی مەچەک، پشوتەنگی، ئارەقکردنەوە)؟
- ئایا چۆن تووڕەییەکەم دەردەبڕم؟
- تووڕەییەکەت بۆ کێ و بۆ چییە؟
- ئایا تووڕەبوون وەک ڕێگایەک بۆ دوورەپەرێزکردنی خۆم بەکاردەهێنم، یان بۆ ترساندنی ئەوانی دیکە؟
- ئایا من کاریگەرانە پەیوەندی دەکەم؟
- ئایا من دیقەتم لەسەر ئەوەیە کە کراوە یا ئەوەی کە دەتوانم بیکەم؟
- من چۆن بەرپرسیارم لەوەی کە هەستی پێ دەکەم؟
- من چۆن بەرپرسیارم لەوەی کە چۆن تووڕەییەکەم دەردەکەوێت؟
- ئایا هەستەکانم منیان کۆنترۆڵکردووە، یان من هەستەکانمم کۆنترۆڵکردووە؟

## چالاکی ٣٠: چالاکیەک بۆ چارەسەرکردنی کێشە

دوو، یان سێ هاوسەر کۆبکەرەوە تا گفتوگۆ لەسەر ئەم نموونەی خوارەوە بکەن کە چۆن ڕووبەڕووی کێشەی گەنجەکان دەبنەوە، پاشان بۆچوونەکانتان لەگەڵ شێوازەکەی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)دا بەراورد بکەن ((إن فتى شابا أتى النبيَّ ـ صلى الله عليه وسلم ـ فقال: يا رسول الله، ائذن لي بالزنا!، فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه مه، فقال: ادنه، فدنا منه

قريبا، قال: فجلس، قال: أتحبه لأمك؟، قال: لا واللَّه، جعلني اللّه فداك، قال: ولا الناس يحبونه لأمهاتهم، قال: أفتحبه لابنتك؟، قال: لا واللَّه، يا رسول اللَّه جعلني اللَّه فداك، قال: ولا الناس يحبونه لبناتهم، قال: أفتحبه لأختك؟ قال: لا واللَّه، جعلني اللّه فداك، قال: ولا الناس يحبونه لأخواتهم، قال: أفتحبه لعمتك؟ قال: لا واللَّه، جعلني اللَّه فداك، قال: ولا الناس يحبونه لعماتهم، قال أفتحبه لخالتك؟ قال: لا واللَّه جعلني اللَّه فداك، قال: ولا الناس يحبونه لخالاتهم قال: فوضع يده عليه وقال: اللَّهمّ اغفر ذنبه وطهر قلبه، وحَصِّنْ فرْجَه، فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلي شيء)) رواه أحمد.

گەنجێک هات بۆ لای پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و پرسیاری لێکرد کە ڕێگەی بدات تا زینا بکات. ئەو هاوەڵانەی لەوێبوون تووشی سەرسوڕمان هاتن و دەستیان کردە سەرزەنشتکردنی. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی "لێم نزیک بەرەوە". کە دانیشت، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پێنج پرسیاری بە دوای یەکدا لێکرد: "ئایا حەز دەکەیت کە زینا لەگەڵ دایکت، کچەکەت، خوشکەکەت، پورەکانت بکرێت؟!" بۆ هەر یەک لە پێنج پرسیارەکە، گەنجەکە وەڵامی دایەوە: "سوێند بەخوا نەخێر! ئەی پێغەمبەری خودا، خودا من بکات بە قەڵغانی تۆ!" " پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) وەڵامی هەمووی دایەوە کە خەڵکیش حەز ناکەن زینا لەگەڵ دایک، کچ، خوشک و پوورەکانیاندا بکرێت! پاشان پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەستی خستە سەری و نزای بۆ کرد و فەرمووی ئەی خودایە لە گوناهەکانی خۆشبە، دڵی پاک بکەرەوە، داوێنی بپارێزە" گەنجەکە دوای ئەوە هەرگیز بیری لە زینا نەکردەوە!

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پەیوەندی لەگەڵ گەنجەکەدا کرد، پارێزگاری لە شەرەف و ڕێزی گرت و یارمەتی دا بۆ ئەوەی پەرە بە خۆکۆنترۆڵکردن بدات. سەرزەنشتکردن، هاوارکردن، یان هەڕەشەلێکردنی بە ئاگری دۆزەخ لەو بارودۆخەدا یارمەتی ئەوی نەدەدا.

ئێمە دەتوانین ببینین کە ئەم شێوازەی مامەڵەکردن جیاوازی لە نێوان زانینی تیۆری و تێگەیشتنێکی قووڵی هەستەکانی مرۆڤ نیشان دەدات. ئەو گەنجە لە کاتی باسکردنی بارە سێکسیەکەیدا بەدوای چارەسەردا دەگەڕا. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) وانەی لەسەر تاوانەکانی نەدایە کە دەبنە هۆی سزادانی بە ئاگری دۆزەخ، لە بری ئەوە پەنای بردە بەر سروشتی ویژدان و کەرامەتە پاکەکەی. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بۆ بەدەستهێنانی ئامانجە ئەخلاقی و ئایینییەکانی ڕێگایەکی دەروونناسی بەکارهێنا. ئەمە تەنیا یەک حاڵەتی تەنیا نییە، بەڵکو قوتابخانەیەکی بیرکردنەوەیە کە ڕەگەکەی لە ڕێگەیەکی باشەوەیە بە دیققەت خستنەسەر پەیڕەوێکی چارەسەرکردنی کێشە بۆ گەشەکردنی منداڵ.





# بەشی دووەم

## گەشەکردنی منداڵ



# بەندی ٨

# بونیادنانی کەسێتی چاوەڕێ ناکات

- پێشەکی
- قۆناغەکانی گەشەکردن
- تا چ ڕادەیەک دەتوانرێت پشت بە دەروونزانی میللی ببەسترێت؟
- قۆناغەکانی گەشەکردنی مرۆڤ لە قورئانی پیرۆزدا
- موعجیزەی سکپڕبوون، سکپڕی و منداڵبوون
- قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردنی مرۆڤ: لە منداڵییەوە بۆ پیری

  لە دایکبوون

  تەمەنی ٠ ـ ٤ مانگ

  ٥ –١٨ مانگ

  ١٨- ٣٦ مانگ

  ٤- ٧ ساڵ

  ٧- ١٤ ساڵ

  ١١- ١٣ ساڵ بێنوێژی لە کچاندا

  ١٣- ١٥ ساڵ: کاتێک کوڕان دەبن بە پیاو

  ١٤ -٢١ ساڵ: تێگەیشتن لە هەرزەکاران

  ٢١ – ٣٥ ساڵ: قۆناغی گەنجی

  ٣٥ – ٥٠ (ڕەنگە ٦٠) ساڵ: تەمەنی لاوی

  ٦٠ ساڵ و بەرەو ژوور: پیریی
- سودوەرگرتن لە قۆناغەکانی گەشەکردن

شیردان بەدرێژایی دوو ساڵی یەکەم

خۆشەویستی و ترس لە خوای گەورە

لەبەرکردن

شێوازەکانی بانگەواز

هەستیاریی بەرانبەر ڕەخنە لەکاتی هەرزەکاریدا

پێویستە بایەخ بە بونیادنانی کەسێتی بدرێت

فێربوونی زمانی دووەم

- لەبەرکردن لەنێوان ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوادا
- چالاکی٣١

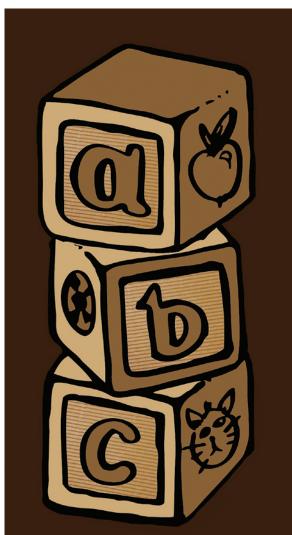
## پێشەکی

هەر کاتێک دایباب بڕیاریاندا گرنگی بە پەروەردەکردنێکی باشی منداڵەکانیان بدەن، پێویستە لەسەریان کە دەستبەجێ دەست بە پەروەردەکردنی کەسایەتییان بکەن، چونکە ئەمە بناغەیەکە و هەموو شتەکانی دیکەی لەسەر بنیات دەنرێت و دەرئەنجامەکەشی سەرسوڕهێنەر دەبێت.

بونیادنانی کەسێتی هەر لە تەمەنی ساوایییەوە دەست پێدەکات و بەدرێژایی ساڵانی گەورەبوون و گەشەکردنی منداڵەکەش بەردەوام دەبێت. هەر لەم قۆناغە گرنگانەی تەمەنی منداڵیدایە کە زۆربەی لایەنە بنچینەییە جیاکەرەوەکانی کەسێتی تاک دەست بە دروستبوون دەکەن، بەڵام بەداخەوە بەشی زۆری ئەو بەرنامانەی کە تایبەتن بە پەروەردەکردنی کەسانی سەرکردە بۆ پێگەیشتووانە نەک منداڵان. ئەدەبیاتی گەشەپێدانی مرۆییش لە وڵاتانی موسڵماندا بەزۆری بۆ پێگەیشتووانی قۆناغی ناوەندی و ئامادەیی، یان ئەوانەی کە لە ئاستی کۆلێج و بەرزتردان تەرخانکراوە.

مەبەست لە «بونیادنانی کەسێتی» چییە؟ تایبەتمەندییە بنچینەییەکانی (وەک بوێری، خۆشەویستی، ئازادی، ڕاستگۆیی، بەرپرسیارێتی و داهێنان) بەشە سەرەکییەکانی کەسایەتی مرۆڤ پێکدەهێنن، هەر لە سەرەتای ساوایەتیشەوە دەست بە گەشەکردن دەکەن. هەرکاتێکیش کە چەسپان، ئیتر سڕینەوەو گۆڕینیان، یان بونیادنانیان لە قۆناغەکانی دواتری ژیاندا ئەستەمە. هەر ئەم تایبەتمەندیانەشە کە بناغەی سەرجەم ڕەوشت و سروشتی پاشەڕۆژی تاک دیاری دەکەن، بۆیە پێویستە دایباب تا ئەو پەڕی هێزو توانایان بۆ پێگەیاندنی نەوەکانیان بخەنەگەڕ. هەرچەندە شارەزایی و دنیادیدەیی و کارامەیی گەوهەری بایەخدارن بۆ سەرکەوتن، بەڵام ئەمانە لە تەمەنێکی درەنگدا دەردەکەون و دەشتوانرێت

هەر کاتێک منداڵ گەیشتە تەمەنی پێگەیشتن برەویان پێبدرێت. هەر ئەم گەوهەرانەش ئەرکێکی گرنگ دەبینن، ڕۆڵێکی کاریگەریشیان هەیە لە بەرەو کامڵترکردنی تایبەتمەندییە بنچینەییەکان، لە ڕابەریکردن و ئاڕاستەکردنی خەڵکدا تاوەکو ببنە کەسانی چاکترو داناتر. ئەگەر خاسیەتە بنەڕەتییەکان «ڕەقە کاڵا»ی کەسایەتی مرۆڤ پێکبهێنن، ئەوا دەتوانین ڕۆشنبیری و باوەڕ بە «نەرمە کاڵا»کەی ناو ببەین.



کەسێکی ترسنۆک لە پڕێکداو لە تەمەنی هەراشیدا تەنیا بە وەرگرتنی کۆرسێک لەسەر ئازایەتی و دلێری نابێتە کەسێکی ئازاو بەجەرگ. بەهەمان شێوەش، کەسێکی پڕ لە ڕق و قین و دڕندەیی بە خوێندنەوەی ئەو پەرتووکانەی کە لەســەر خۆشەویستی و میهرەبانین لە پڕ نابێتە کەسێکی بە تەواوی مانا دڵسۆزو خەمخۆر. درۆزنێکیش بەشـێوەیـەکی ئۆتۆماتیکی و خۆکارانە بە گوێگرتن لەو ئامۆژگاریانەی کە لەبارەی ڕاستگۆیین نابێتە کەسێکی ڕاستگۆو بڕواپێکراو. بۆ زۆربەی خەڵک، هەرکە تایبەتمەندییە بنچینەیەکانی کەسایەتییان بونیادنرا کە دەستنیشانی دەکەن ئەوان کێن و چۆن ڕەفتار دەکەن ئیتر گۆڕین و دووبارە داڕشتنەوەی ڕەقە کاڵای کەسایەتییان ئەستەم دەبێت. هەر بۆیە ساڵانی گەشەکردنی منداڵی بە ئاسانترین و چاکترین کات دادەنرێت بۆ چەسپاندنی باشترین تایبەتمەندیەکانی کەسایەتی تاک.



پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((**النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ والْفِضَّةِ، خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الإِسْلامِ إِذَا فَقِهُوا**)) **بخاري و مسلم**. مرۆڤەکان وەکو کانزا وان، یان وەکو کانەکانن، سیفەتی تایبەتی خۆیانیان هەیە)، باشترینیان لە چەرخی (پێش ئیسلامی) نەزانین (جاهیلیەتدا) باشترینیانە لە (سەردەمی) ئیسلامدا، ئەگەر تێبگەن (و ژیریان بخەنە کار).

ئەفسەرێکی پۆلیسی باش و تاوانبارێکی خراپ هەردووکیان وەک یەک پێویستیان بە ئازایەتی و دڵسۆزی هەیە تاوەکو بتوانن کارەکانیان بەباشی جێبەجێ بکەن و لەئاستی چاوەڕوانی تاقم و گرووپەکانیاندا بن، بەڵام ئەفسەرەکەی پۆلیس ئەم سیفەتانە بۆ خزمەتکردنی کۆمەڵگە بەکاردێنێت، لەکاتێکدا تاوانبارەکە بۆمەبەستی خراپ کەڵکی لێ وەردەگرێت. ئەگەرچی ئازایەتی و دڵسۆزی پێویستن، بەڵام ئەبێت شارەزایانە ئاراستە بکرێن و وابەستەی کۆمەڵێک بەها و ئاکاری جوان بکرێن تاوەکو باش و بەکەڵک بن، ئەگەرنا زیانبەخش و وێرانکەر دەبن.

ئیسلام سەبارەت بە بەشی زۆری مەسەلەکان ڕێنمایی هەمەچەشنی بەشێوەیەکی ئاسایی خستووەتەڕوو، کاتێکیش دێتە سەر باسی خێزان نەخشەڕێیەکی تێرو تەسەلی باسکردووە، چونکە لە ئایینی ئیسلامدا سیستمێکی گشتگیر بۆ خێزان پەیڕەو دەکرێت کە لە کۆی ئەو بابەتانەی بە ژیانەوە پەیوەستن بەرچاوڕوونی زۆری لەخۆگرتووە، لەوانە هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان، مارەکردن و نووسینی گرێبەستی هاوسەرگیریی (کە ڕۆڵی وەلی ئەمر و شایەتەکانیش دەگرێتەوە). هەروەها باسیشی لە ڕەفتاری سێکسی، سکپڕی، منداڵ لەباربردن، منداڵبوون، ناونانی منداڵ، بنەچە، شیردان، چاودێریکردنی منداڵ، وەسیەت و سەرپەرشتیاری، پەروەردەو فێرکردن، جیاوازی و لێکچوونی ڕەگەزی، میرات، ماف و ئەرکەکانی منداڵ، کەمتەرخەمی، چاودێریکردنی هەتیوان، منداڵ هەڵگرتنەوە، بێوەژنی، پەروەردەکردن و منداڵ بەخێوکردن، تەڵاق، نەفەقە، ماوەی چاوەڕوانکردن بۆ شووکردنەوە (دوای جیابوونەوە، یاخود مردنی مێردەکە – عیددە)، قۆناغی کۆتایی پێهاتنی (عیددە)، بێنوێژی، پەیوەندی خوشک و برایەتی، خێزانی گەورە، شیرازەی خێزان، نەنک و باپیرە، نەوە، دراوسێ و شێوازی جل لە بەرکردنی کردووە.

دەبێت پەروەردەکردن وەک هەوڵێکی

ئاییندەیی تەماشا بکرێت، چونکە لە ئامادەکردنی کەسانی شارەزاو خاوەن پلەو پایەی کۆمەڵایەتی بەرز لە کۆمەڵگەدا بەرپرسیارە، لەو نێوەندەشدا بیرمەندانی داهێنەر، زانایانی زرنگ، کرێکارانی کۆڵنەدەر، سەربازانی دلێر، وەرزشکارانی لێهاتوو و پێشڕەوانی پایەبەرز و بەناوبانگی شارستانییەتی مرۆڤیش دەگرێتەوە.

ئەم بەشانەی خوارەوە یارمەتی دایباب دەدەن کە تەرکیز بکەنە سەر پرۆگرامەکانی بونیادنانی کەسێتی و گەشەکردنی پەروەردەیی.

نموونەکانی وەکو ئەبوبەکری صدیق، عومەری کوڕی خەتتاب، خالیدی کوڕی وەلید و هاوەڵانی دیکە دیار و سەرنجڕاکێشن. فێریان کردین و نیشانیاندایین کە تایبەتمەندییەکانی ئازایەتی، متمانە، سەراستی و سەرکردایەتی پێشتر ئامادەگی لە ڕەفتار و کردەوەکانیاندا هەبووە، هەر لە منداڵیشەوە لەسەری پەروەردە کراون. ئیسلامیش بووەتە هۆی تەواوکردنی ئەم کەسایەتییە باشانەیان بە چەسپاندنی سیفەت و ئاکارە جوانەکانی کەسایەتیان و بەهرەمەندکردنیان بە باوەڕو حیکمەت و زانیاری. هەروەها ئیسلام بووە هۆی بوژاندنەوەی ژیانیان، بەوەی کە بوونە خاوەنی دیدگایەکی پێشکەوتووی خۆیان و مانا و دنیابینی و پەیامێکی نوێی بەبەر ژیانیاندا کرد. لە دوای ئەوەی کە باوەشیان بۆ ئایینە تازەکە کردەوە هێزی کەسایەتیان کەمی نەکرد، بەڵکو تا دەهات بەهێزتر و پتەوتر دەبوو. قورئانی پیرۆز ئەم دیاردەیەی باسکردووە، کە گونجاوە بۆ پێغەمبەران و سەرجەم گرۆی ئادەمیزاد، کە دەفەرموێت: کاتێک مرۆڤ گەورە دەبێت و دەگاتە تەمەنی لاوی خوای گەورە زانیاری و حیکمەت و دانایی پێ دەبەخشێت.

(ولَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ واسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وعِلْمًا وكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ) (القصص ١٤).

واتە: کاتێک موسا گەیشتە ئەوپەڕی پێگەیشتنی لەش و ژیری تێرو تەواوبوو دانایی و زانستمان پێدا، هەر بەوشێوەیە پاداشتی چاکەکاران دەدەینەوە.

## منداڵ مەتەڵێکی جیاوازە!

"دنیای منداڵ ئەوەندە سەیر و سەرنجڕاکێشە تا ئەو ڕادەیەی کە ئەستەمە گەورەکان لێی تێبگەن. ئەوەندەش ئاڵۆزە کە دایبابان، بیرمەندان، فەیلەسوفان، دەروونزانان، ڕاهێنەران و زانایان ناتوانن بەتەواوی پەی بە هەموو شتەکانی ببەن و لێی تێبگەن".

ئەبولحوب ١٩٧٩




## قۆناغەکانی گەشەکردن

ئەم بەشە لە قۆناغەکانی گەشەکردنی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە کە بۆ هاندانی دایباب گرنگ و بایەخدارن، تاوەکو سەرنجی قۆناغ بە قۆناغی گەشەکردنی منداڵەکانیان بدەن و بەو هۆیەشەوە باشتر لە پێداویستییە تایبەتییەکانی هەر قۆناغێک تێبگەن. هاوکات بە ئاگاداربوون لە دۆخی گەشەکردنی لەش و ژیری منداڵەکە بە درێژایی ساڵانی گەورەبوونی، بەمەش دایباب بەرچاو ڕوون دەبن لەوەی کە چۆن سود لە بارە جیاوازەکانی پەیوەست بە هەر قۆناغێکەوە ببینن بۆ ئەوەی داهاتوویەکی پرشنگدار لە دەرئەنجامی پەروەردەکردنەکە مسۆگەر بکەن.

بۆ نموونە، هەندێک دایباب منداڵەکانیان

ناچار دەکەن کە زیاتر بخۆن، بەڵام ئەوان بە توندی بەربەرەکانێی ئەم ڕەفتارە دەکەن. پاش ماوەیەک و لەپڕ ئارەزوویان بۆ خواردن زیاد دەکات و بە خۆشی خۆیان و بێ هیچ زۆرلێکردنێک بڕێکی زیاتر خواردن دەخۆن. ئەمە بەهۆی پێداگری دایبابەکەوە نییە، بەڵکو بە هۆی گەشەکردنی سروشتی منداڵەکەوەیە. بەهەمان شێوە، دەشێ هەرزەکارانیش لەپڕێکدا لە دایباب و دەوروبەریان یاخی ببن، کەچی، بە گەورەبوونیان، ئەم هەڵسوکەوتە دادەمرکێتەوەو بەهۆی قۆناغە سروشتییەکانی گەشەکردنەوە نامێنێت. پزیشکەکان ئامۆژگاری دایباب دەکەن کە لە کاتی گەیشتنی منداڵەکانیان بە قۆناغە بنچینەییەکانی گەشەکردنیان بە باشی ئاگادارییان. نەگەیشتن بەو قۆناغە بنچینەییانە لە تەمەنی دیاریکراوی خۆیاندا زەنگێکی وریاکردنەوەیە بۆ ئاگادارکردنەوەی دایباب کە دەشێ کێشەیەکی تەندروستی مەترسیدار لە ئارادا بێت.

باشترین پارێزگاری دایباب ئەوەیە کە شارەزا و ئاگادار بن. نابێت دوودڵ بن لە داواکردنی ڕوونکردنەوە لە پزیشکی خێزانەکەیان و نیگەرانیش بن ئەگەر منداڵەکەیان لەکاتی دیارییکراوی خۆیدا نەگەیشتە هەر قۆناغێک. منداڵان پێداگری دەکەن لە سەر گەشەکردنیان بە پێی ڕەوتی خۆیان. هەرچەندە گەشەکردنی منداڵ لە سەر شێوازێکی زگماکی گشتییە، بەڵام بۆ هەر تاکێکیش تایبەتە بەخۆیەوە. بۆ ئەوەی سەرکەوتووبن، پێویستە دایباب خەونەکانی خۆیان لە بەرخاتری منداڵەکانیان وەلانێن و هاوکاریان بکەن بۆئەوەی خەونەکانیان بهێننەدی. منداڵان جیاوازن لە گەورەکان و لەوان ناچن، چونکە ئەمان خاوەنی کەسایەتیەکی سەربەخۆن. هەربۆیە دایباب ئامۆژگاری دەکرێن تا ڕاستییەکان ببینن و ئەو هێزەی سروشت پەیرەو بکەن کە نهێنییەکەی ئارامگرتنە.

## تاچ ڕاددەیەک دەتوانرێت پشت بە دەروونزانی میللی ببەسترێت؟

هەرچەندە موسڵمانان بە ئەمەک و سوپاسگوزارن بەرانبەر ئەو بیردۆزە جۆربەجۆرانەی دەروونزانی کە ئەمرۆ لە کومەڵگادا باون، بەڵام پێویستە بە تایبەتی لەئاست ئەو بیردۆزانە وریابن کە سەبارەت بە پەرەسەندن و ڕەفتاری مرۆڤن. لە بەر یەک شت، چونکە ئەم بیردۆزانە بەردەوام گۆڕنکارییان تێدادەکرێت و دەروونزانەکانیش لەسەر زۆربەی زۆری مەسەلەکان هاوڕا نین. لە گەڵ ئەوەشدا، موسڵمانان هەموویان پێکەوە سەریان لێ ناشێوێ و شپرزە نابن، چونکە لە ڕێگەی کتێبە ئاسمانییەکانەوە ڕێبەرێکی نەگۆڕ و هەمیشەییان هەیە، کە یارمەتییان دەدات تا لە ڕاستە ڕێیەکە لانەدەن و لەو هەموو دوودڵی و ڕاراییەی کە بە هۆی بیروڕا ناکۆکەکانەوە لە ئارادایە پارێزراو بن.

نموونەی ئەم ناکۆکیانەش ئەو مشتومڕە دوورودرێژ و بێکۆتایەیە کە لەبارەی سروشت و پەروەردەوە لە ئارادایە، بۆماوەزانی لەگەڵ ژینگەدا، کە دەروونزانانی هەراسانکردووە. (ڕایت) ١٩٩٨ دەڵێت:

> **«دەروونزانان دەتوانن لە پێناو پەروەردەکردنی نەوەیەکی تەندروستدا توێژینەوەی چەندین سەدەیان هەڵبوەشێننەوە ـ نەک، چونکە کە تازە پەییان بەو ڕاستییە بردووە، بەڵکو، چونکە ئەمە بوونی نییە. دایباب هیچ کاریگەریەکی گرنگی درێژمەودایان لە سەر گەشەکردنی کەسێتی منداڵەکەیان نییە.»**

(جودیس هاریس) ١٩٩٨ ئەوە دووپات دەکاتەوە کە نزیکەی نیوەی جیاوازی کەسێتی لەنێو منداڵاندا کە زگماکی و بۆماوەیی بێت نەسەلمێنراوە. کاریگەرییە گرنگەکەی ژینگە لە دەرەوەی خێزانەوە وا لە منداڵان دەکات بەهاو نەریتی هاوتەمەنەکانیان وەربگرن و پەناگەیەک لە ژینگە تایبەتییەکەدا بۆ خۆیان بدۆزنەوە. هەر لێرەشەوە بە کەللەڕەق، یان نەرمونیان، یان شێتۆکە، یان بەدڕەوشت دەناسرێنەوەو سەرئەنجامیش نیشانە جیاکەرەوەکانی کەسێتییان وەدەردەکەوێت. گریمان،

دایباب دەتوانن ڕەفتارو کرداری منداڵەکانیان لە چوارچێوەی خێزانەکەدا داڕێژن، بەڵام لەم جیهانە پان و بەرینەدا منداڵ بونەوەرێکی جیاوازەو هەر لەوێشەوە ڕەگەکانی مرۆڤێکی تازە پێگەیشتوو سەرچاوە دەگرێت.

گومانی تێدا نییە، بیروڕا باوە دەروونییەکان سەبارەت بەوەی کە یەکێک چۆن بە هۆی شێوازێکی سادەی ئەفسوونەیی پەروەردەکردنەوە بتوانێت منداڵێکی باش و تەندروست بەرهەم بهێنێت، وەکو پێویست ڕاست و متمانەپێکراو نین. ئەوەی ڕاستی بێت، بۆماوەزانە ڕەوشتییەکان دەزانن دووانەیەکی دەقاودەق کە پێکەوە بەخێو دەکرێن کەمێک زیاتر دەچنەوە سەریەک بە بەراورد بەو دووانانەی کە دوور لەیەک پەروەردە دەکرێن. هەروەها ڕیزبەندی لە دایک بوونیش لە نێو خوشک و براکاندا هۆکارێکی دیکەیە. دەشێ خوشک و برا بچکۆلانەکان لەلایەن دایبابیانەوە جیاواز مامەڵیان لەگەڵ بکرێت، یان ڕووبەڕووی هەندێک «کاریگەری ژینگەیی زۆر بچووکتر»ببنەوە، وەکو ترساندن و هەراسانکردنیان لەلایەن خوشک و براکانیانەوە.

کوڕێک لە ئەرکنساس تەقەی لە هاوڕێکانی قوتابخانەکەی کرد ئەمە لە کاتێکدا برا بچووکەکەی ئەم جۆرە کارانە ناکات. بۆچی؟ ئایا هەستکردنی بە نامۆیی لە قوتابخانەدا گەیشتبووە ئەو ڕادەیە کە وا هەستی کرد لەماڵەوە لەچاو براکەی کەمتر بایەخی پێ دەدرێت؟ ئایا پەسەند نەکردنی ژینگەی قوتابخانە وا گرژ و بەرچاوتاریکی کرد، تا سەرئەنجام سەرسەختانە بەرپەرچی ئەو شێوازی پەروەردەکردنەی بداتەوە کە بۆ براکەی زۆرباش و سەرکەوتوو بووە؟ ئایا نهێنییەکە ئەوەیە کە – دەبێت شێوازی پەروەردەکردن لەگەڵ پێویستییە جۆربەجۆرەکانی منداڵدا بگونجێنرێت؟ پێناچێت هیچ کەسێک بزانێت.

پەیامە دڵنیاکەرەوە سەرەکییەکەی (هاریس) ئەوەیە کە هەندێک جار دایباب تاڕادەیەکی یەکجار زۆر دەستەڵاتی خۆیان دەسەپێنن و لەوانەیە ئەمە لەم قۆناغەی پەروەردەکردنەدا تاڕادەیەک ئارامیان پێ ببەخشێت کە پڕاوپڕە لە دڵەڕاوکێ، بەڵام پێچەوانەکەشی ڕاستەو دەشێت کاریگەری



خراپیشی هەبێت. لەم سەردەمەدا، دوودڵی پێشوەختەی زۆری دایباب وای لە منداڵان کردووە لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان تاقمێک پێکبهێنن و هەوڵی دۆزینەوەی جێگەو لانەیەکی دیکە بۆ خۆیان بدەن.

دایباب ئەتوانن نەرمونیان و پشوودرێژ بن - زانست پرسگەلێکی زۆری لەم شێوەیەی بێ وەڵام هێشتووەتەوە. ئایا دایباب بەنیازن تاکەی چاوەڕوانی زانست بکەن کە پێیان بڵێت چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن؟ پێویستە لەسەر مرۆڤ متمانەی بە ڕێساو یاسا نەگۆڕەکانی خوای گەورەو پەیامبەرەکانی هەبێت و پشتیان پێ ببەستێت. ئەمە هەرگیز بانگەشە نییە بۆ ڕەتکردنەوە و پشتگوێخستنی تیۆرە دەروونییەکان، چونکە بەردەوام لێکۆڵینەوەی جیدی کە پەیڕەوی بەرنامەی کتێبە ئاسمانییەکانی بەهەند وەرگرتبێت پێویست و گرنگن تا لە پەروەردەکردنی نەوەکانیاندا یارمەتی خێزانەکان بدەن. ئەو زەرەرو زیانەی کە بیردۆزی چەوت و ناڕەوا بەسەر کۆمەڵگەی مروڤایەتیدا دەیهێنێت زۆر لە سودەکانی زیاترە. پەروەردەکردنێکی باش و ڕێکوپێک خۆی لە تێکەڵاوکردنێکی ژیرانەی پەیامە ئاسمانییەکەی پەروەردگار و دەریا فراوانەکەی زانیاری مرۆڤدا دەبینێتەوە، ئەمەش پرۆسەیەکی بەردەوامە.

## قۆناغەكانی گەشەكردنی مرۆڤ لە قورئانی پیرۆزدا

ئەمانەی لای خوارەوە چەند ئایەتێكی قورئانی پیرۆزن سەبارەت بە قۆناغە جیاجیاكانی گەشەكردنی لەشی مرۆڤ



**(خُلِقَ مِنْ مَاءٍ دَافِقٍ (٦) يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ (٧)) (الطارق: ٦ـ٧)**

**دروستكراوە لە ئاوێكی فڕێدراو (هەڵقولاو) كە لە ناوەندی پشتی (پیاو) و دانەی پەراسوو سینگی ژنەوە، دەردەچێت.**

وەک لە سەرەوە ئاماژەی پێكراوە دروستكردن و گەشەكردنی مرۆڤ بە چەندین قۆناغدا تێدەپەڕێت، دەتوانرێت بەم شێوەیەی لای خوارەوە پۆلێن بكرێت:

- خاک – ئاوێتەیەكی پێكهاتوو لە قوڕ. ئەمە ئەو ماددەیەیە كە ئادەمیزادی لێ دروستكراوە، هەروەكو چۆن بەگەواهی زانستی سەلمێنراوە: ئادەمیزاد لە خاک و خۆڵ دروستكراون، هەر بۆ ئەویش ئەگەڕێنەوە، هەر لەویشەوە زیندوو دەكرێنەوە.
- نفس واحدة – تاكە نەفسێ كە كە یەكەمین ژن و مێرد، ئادەم و حەوای لێ دروستكراوە. شایانی ئاماژە پێكردنە كە وشەی (زوج) لە قورئاندا یەک نەوایانە بۆ هەریەک لە هاوسەران و, بۆ ژن و پیاو و ژن و مێرد بەكارهێنراوە.
- زاووزێ ـ لە یەكەمین ژن و مێردەوە، سیستمی زاووزێ بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە: نوتفە: هێلكەی پیتێنراو سپێرم+ هێلكە العلق: سەرەمێكوتەیەک (قولاپ ئاسا) ـــ مضغة: ئاوڵەمە (گۆشتپارە) ـــ عظاما: پەیكەری ئێسک ـــ لحما: (گۆشت) كە ئێسكەكان دادەپۆشێت.
- دروستكراوێكی دیكە (ئاوڵەمە)- (كە لە دوای چوار مانگ لە سكپڕییەوە) دەبێت بە گۆشتپارەیەک و پێ دەنێتە قۆناغێكی نوێی ژیانەوە، كە ئەویش شێوەی ئادەمیزادێكی تەواوە. لەم كاتەدا ئاوڵەمەكە تەنیا جەستەیەكی بێهەست نییە، بەڵكو بوونەوەرێكی خاوەن ڕۆحە كە هەڵگری سیفەتە بۆماوەییەكانی دایبابەكەیە. ئەمە ئێستا هاوبەشێكی تایبەتە، كە لەم قۆناغەدا تەنیا مافی هەیە و هیچ ئەركێكی لە ئەستۆدا نییە.
- منداڵی ساوا (طفلا)- لەم قۆناغەدا منداڵەكە وەک كۆرپەلەیەک و مرۆڤێک دێتە دنیاوە كە هیچ زانست و زانیارییەكی نییەو لەوپەڕی بێدەستەڵاتیدایە.
- لە شیربڕینەوە (فصالة) دوو دانە ساڵ دەخایەنێت- كۆرپەكە بۆ ماوەیەک شیری دایكی دەخوات كە لە دووساڵ زیاتر نەبێت. خوای گەورەش لە پێنج ئایەتدا باسی بایەخی شیری دایكی كردووە و هانیان دەدات كە نەوەكانیانی پێ پەروەردە بكەن.
- باڵغبوون ـ گەیشتن بە تەمەنی (الحلم) ئاوهاتنەوەو بێنوێژی لەگەڵ زیادبوون و گەشەكردنی هۆرمۆنە سێكسیەكان. ئێستا ئیتر توانای زاووزێكردنیان هەیە و ئەتوانن ببن بە دایباب و نەوەیان لێبكەوێتەوە.

- پێگەشتن (الرشد) ـ کامڵبوونی پیاوان و ژنان. بەپێی بۆچوونی یوسف عەلی، تەمەنی پڕ لە هێز و توانا و توندوتۆڵی لە نێوان تەمەنەکانی ١٨ تا ٣٢ ساڵیدایە، هەرچەندە پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) ڕێگەی داوە بە کوڕان بە گەنجی و هەر لە تەمەنی ١٥ ساڵییەوە بەشداری لە جەنگدا بکەن. گەیشتن بە تەمەنی کامڵبوون و پێگەیشتن بەپێی کەسەکان دەگۆڕێت، بۆیە دەشێت لە هەندێکیاندا بەبەراورد بەوانیدی زووتر، یان درەنگتر ڕووبدات. بۆ ئەوانەی کە دەگەنە حاڵەتی توندوتۆڵی و ئەوپەڕی هێز و توانا، دەگونجێت تەمەنی حیکمەت و دانایی لە دەوروبەری ٤٠ ساڵی و بە درێژایی تەمەنی لاوی بێت.
- پیری (شیخ، شیبة، أرذل العمر)، ئینجا (ضعف) - لاوازترین تەمەنە کە تیایدا مرۆڤ تووشی لە بیرچوونەوەو نەمانی بیرو زانیاری و لاوازی دەبێت. نیشانەیەکی دیکەی ئەم تەمەنە کەمبوونەوەی زانست و زانیارییە بەشێوەیەک کە دوای ئەو هەموو زانست و تێگەیشتنەی کە هەیبوو هەموو شتێکی لە بیردەچێتەوەو هیچ نازانێت. بەو پێیەش، مرۆڤەکە بە قۆناغەکانی لاوازیدا تێپەڕ دەبێت، دواتر هێز و توانا، پاشان دەگاتە ئەوپەڕی هێز و دەستەڵاتی، ئنجا جارێکیدی نۆرەی بێهێزی و لاوازی و لە کۆتایشدا پەڕپوتترینی تەمەنەکان کە پیری وپەککەوتەیی و کەفتەکارییە.
- مردن- بە گەیشتنی بە تەمەنێکی دیارییکراو بە ویستی خوای گەورە، ئیتر جەستەی مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ ئەو خاک و خۆڵەی لێی دروستکراوەو لەوێ چاوەڕوانی ڕۆژی زیندووکردنەوە دەکات.
- زیندووبوونەوە (بعث)- ئا بەم شێوەیە چەرخی ژیان و دروست کردنی بوونەوەر کۆتایی پێ دێت.
- نەمری- بۆ ماوەیەکی کاتی، یاخود هەتاهەتایی لە بەهەشت، یان دۆزەخدا دەمێنینەوە، ئەمەش بێگومان بە کار و کردەوەکانمان و ڕەحم و بەزەیی خوای گەورە بەرانبەرمان پەیوەستە. بەم پێیەش چەرخی ژیان و دروستکردنی بوونەوەر تەواو دەبێت لە ژیانێکی کورت و فانییەوە بۆ ژیانێکی هەمیشەیی و نەبڕاوە.

قورئانی پیرۆز وێنەیەکی ڕاست و دروستی جیهانی بە قۆناغە جۆربەجۆرەکانی دروستبوونی کۆرپەلە و گەشەکردنی بەخشیووە. ئادەمیزاد هیچ بوونێکی نەبووە، ئیتر خوای گەورە تاکە نەفسێکی دروستکردووە و لەم نەفسەشەوە خوا هاوسەرێکی بۆ دروست کردووە، تاوەکو ئێستا نەزانراوە چۆن بووە، چونکە قورئانی پیرۆز ئاماژەی پێنەکردووە. ئینجا ئەم دوو هاوسەرە مارەکراون و لە ڕێگەی جوتبوونەوە سیستمێکی نوێی زاووزێ هاتە کایەوە، بە دوایشیدا ڕژێمێکی شکۆمەندانەی هاوسەرگیری فەرمی پەیدابوو تاوەکو پارێزگاری لە گرنگترین پێکهاتەی کۆمەڵگە بکات کە خێزان و دایک و باوک و منداڵە.

---

## موعجیزەی پیتاندن، سکپڕی و منداڵبوون

دکتۆر ئۆیەن (١٩٩٨) ئاماژەی بەوە کردووە کاتێک کە تۆوی باوکەکە بە هێلکەی دایکەکە دەگات، پیتاندن ڕوودەدات و دەبێتە نوتفەیەک. ئەم نوتفە نوێیە زۆر بچووکەو بەدەگمەن لە خاڵی سەر پیتی ئای i ی بچووکی ئینگلیزی گەورەتر دەبێت، ئەمە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەکی کەم ئینجا وەک گۆشتپارەیەکی بچکۆلە دەردەکەوێت. کاتێک کە تەمەنی تەنیا چوار هەفتەیە، زۆربەی نیشانەکانی مرۆڤێکی ئاسایی هەیە، لە پێش هەمووشیانەوە دڵێکی یەکجار بچووکی هەیە لە کاتێکدا دەست دەکات بە لێدان کە هێشتا گۆشتپارەکە درێژییەکەی لە یەک ئینج کەمترەو تاکو مردنیش بەردەوام دەبێت. لە چوارەم مانگی سکپڕیدا، گۆشتپارەکە

نزیکەی شەش ئینج درێژەو دەبێتە مرۆڤێکی تەواوو سەروسیمادار کە پەنجەی دەست و قاچ و برۆشی هەیە، هەرچەندە هێشتا ناتوانێت خۆی بۆ خۆی هەناسە بدات و چاوەکانیشی هەر نوقاون، بەڵام دەتوانیت گوێی لە لێدانی دڵ و دەنگی دایکی و هەردەنگێکی دیکەی بەرز بێت بەهەمان شێوەی بیستنی کەسێک کە سەری لەژێر ئاودابێ. لەم قۆناغەدا ئاوڵەمەکە لەقە دەهاوێت و خۆی ئەکێشێتەوەو خۆی بەهەموو لایەکیشدا هەڵئەگەڕێنێتەوە، ئەمە لە کاتێکدایە کە بەردەوام پەنجە گەورەی خۆی دەمژێت! تەنانەت هەندێک جاریش ئاوی ناو منداڵدانەکە دەخواتەوەو تووشی نزگەرەشی دەکات. دایکەکە دەتوانیت بە ئاسانی هەست بەم جووڵانە بکات. هەرکاتێکیش کۆرپەکە گەورەتر بوو، باوکەکە دەتوانێت دەست لە سەر سکی دایکەکە دابنێت و هەست بە لەقەو نزگەرەکانی وەچەکەی بکات.

هەندێکجار دایکەکە لە شەواندا ناتوانێت بخەوێت، چونکە کۆرپەکە کە زانی دایکەکە بە نیازە بخەوێت، دەست دەکات بە جموجووڵ و هاتووچۆ. بۆیە پێویستە دایکەکە خواردنی سووک و تەندروست بخوات تاوەکو یارمەتی گەشەی کۆرپەکەی بدات. هەرچۆنێکیش بێت بە گەورەبوونی کۆرپەکە دایکەکە چیدی ناتوانێت ژەمی گەورەو قورس بخوات، چونکە ئیتر لەناوسکیدا جێگای تەواو و پێویست نەماوە! هەرکاتێک پێینایە مانگی حەوتەمی سکپڕییەوە، کۆرپەکە قورس دەبێت و هەڵگرتنی ئەستەم دەبێت. پێویستە دایکانی دووگیان گرنگی تایبەتیان پێ بدرێت و لە ئیش و کارەکانیاندا یارمەتیش بدرێن. لە دوای نزیکەی نۆ مانگ، کۆرپەکە کێشی لە نێوان ٦ بۆ ١٠ پاوەندایە و ١٨ بۆ ٢١ ئینجیش درێژە. لەم کاتەدا کۆرپەکە بە ئەستەم دەتوانیت لەناو منداڵداندا بجولێت: ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ئیتر کاتی ئەوە هاتووە منداڵەکە بێتە دنیاوەو لە دەرەوەی سکی دایکی دەست بە ژیانی خۆی بکات.

کاتێک کۆرپەکە ئامادەیە بۆ ئەوەی بێتە دنیاوە، منداڵدان کە خوای گەورە کردوویەتی بە بەهێزترین ماسولکە لە لەشدا، دەست دەکات بە کرژبوون تاوەکو



پاڵ بە کۆرپەکەوە بنێت و یارمەتی هاتنە دەرەوەی بدات. لەشی ئافرەت وەک هەموو زیندەوەرانی دیکە وا دروست کراوە کە بەبێ هیچ هاوکارییەکی پزیشک بۆ منداڵبوون گونجاوە. بەگشتی منداڵبوون ڕووداوێکی سەلامەت و بێ مەترسیە بە پێچەوانەی ئەو سیناریۆ زیادەڕۆییە درامایانەی کە ناوبەناو لە شاشەی تەلەفزیۆنەکانەوە نیشان دەدرێن. سەرەڕای ئەو ژانە بەتینەی منداڵبوون کە بە هۆی کرژبوونی توندی ماسولکەکانەوە هەیانە، زۆربەی دایکان لە بەرخاتری کۆرپەکانیان بە هێزو خۆڕاگرن. کاتێکیش کە منداڵە نوێیە جوانەکەیان لە ئامێز دەگرن ئیتر هەموو ئەو ئازارو ژانەیان لە بیر دەچێتەوە.

خوای گەورە بە حاڵەتی (وهنا علی وهن) ژان لە سەر ژان، یان لاوازی لەسەر لاوازی وەسفی سایکۆلۆژیای سکپڕی دەکات. بێگومان، جارجار دایکەکە هەست بە ئاڵۆش و بێ ئارامی و کەم تەحەمولی دەکات. هەندێک جار غەمبارەو هەندێک جاری دیکەش خۆشحاڵە و لەم نێوەندەدا زوو زوو هەستەکانی گۆڕانکارییان بەسەردا دێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە گەلێک جار دڵەڕاوکێ و بێزاری هەیە. خوای گەورە ڕێگەیداوە کە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان نەگرێت و لەبری ئەوە دواتر هەرکاتێک کە توانی و لە باریدا بوو بیگرێتەوە. لە کاتی منداڵبوون و دوای منداڵبوونیش بۆ نزیکەی ٤٠ ڕۆژ لە ئەنجامدانی پێنج نوێژە فەرزەکان بەخشراوە. ئەمە ئاماژەیەکی بەهێزە بۆ کەس و کارو مێردەکەشی تاوەکو لە ئەرکەکانی ناوماڵدا لە ڕووی دەروونی و جەستەییشەوە هاوکاری بکەن. سەرەڕای مسۆگەرکردنی تەندروستی باش لەگەڵ خۆراکی سودبەخش، خەوی قووڵ و ئاسودەیی لە کاتی شیرداندا.

## قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردنی مرۆڤ: لە منداڵییەوە بۆ پیری

قۆناغەکانی گەشەکردن لەسەر هەردوو ئاستی جەستەیی و دەروونی ڕوودەدات و پێویستە هەردوو بوارەکەش بە ڕێکوپێکی لێکۆڵینەوەی بۆ بکرێت. ئەو تەمەنانەی کە بۆ هەر قۆناغێکی گەشەکردن ئاماژەیان پێکراوە خەمڵاندنی لێکنزیککردنەوەن (تقريبي).

### قۆناغەکانی گەشەکردن بەپێی لێکدانەوەی عومەری کوڕی خەتاب

عومەری کوڕی خەتاب ئەم قۆناغانەی خوارەوەی دیاریکردووە:
منالەکە بۆ ماوەی حەوت ساڵ پەروەردە دەکرێت، بۆ حەوت ساڵ بەکەڵک و سود بەخش دەبێت، گەشەکردنی جەستەیی [باڵا]ی لە تەمەنی (٢٣) ساڵیدا دەوەستێت، مێشکیشی لە (٣٥) ساڵیدا لەگەشەکردن دەوەستێت و لەوە بەدواوە تەنها ئەزموونە. (توففاحە بە عەرەبی ١٩٧٩)

دوو پرسیاری گرنگ: کەی کەسێتی تەواو (کامڵ) پێکدێت؟ ئایا دەتوانین دوای ئەوە هیچ شتێکی لەبارەوە بکەین؟ هەرچەندە هیچ کەسێک وەڵامێکی تەواو و تێروتەسەلی لا نییە، بەڵام هەرچۆنێک بێت گشتکارییەکی باشی ڕوون و ئاشکرا بێسود نییە. قۆناغە گشتییەکانی گەشەکردن لەخوارەوە ڕیزکراون:

#### لەدایکبوون (٠ - ٤) مانگ



لە کاتی لەدایکبووندا، خوای گەورە دەفەرموێت: (اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا وجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ والْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (النحل: ٧٨). واتە: خوا ئەو خوایەیە کە ئێوەی لە سکی دایکتان دەرهێناوە کە هیچتان نە دەزانی، ئەو زاتە گوێ و چاو و دڵی پێدان بۆ ئەوەی سوپاسی خوا بکەن.

خوای گەورە دووپاتیدەکاتەوە کە مرۆڤەکان لەدایکبوون و هاتوونەتە دنیاوە بێئەوەی هیچ شتێک بزانن، لەگەڵ ئەوەشدا خوای گەورە بەدەزگای بیستن و بینین و تێگەیشتن بەهرەمەندی کردوون وەکو هۆکارێک بۆ دەستکەوتنی زانست و زانیاری و تا لە پای هەموو ئەمانە سوپاسگوزاری بەدیهێنەرەکەیان بکەن.

لە تەمەنی ٠ – ٤ مانگ، سەیرکردنی منداڵەکە ناڕوونە و لە حاڵەتێکی لێڵ و نادیاردا دەخولێتەوە، وادەردەکەوێت منداڵان لە دوای ئەوەوە زیاتر گرنگی بە تێڕوانین و وردبوونەوە لە خەڵک بدەن. لە کەسانی دیکە زیاتر چاودەبڕنە دایکیان و بێئەوەی چاو بتروکێنن سەیریان دەکەن. بە دەنگە دەنگی کتوپڕ دائەچڵەکێن و چاویان لە ڕووناکی گەش و بریقەدار ئەتروکێنن، خۆیان رادەکێشن و سەریان لە لایەکەوە بۆ لایەکی دیکە بادەدەن. پاش ماوەیەکی کەم، دەنگ و ڕووخساری دایبابیان دەناسنەوەو شێوەیان دەکەن و دەستدەکەن بە زەردەخەنەو نەرمە دەنگ و گروگاڵ کردن. منداڵ بە تێکڕا بە چوار مانگی دەتوانن خۆیان هەڵگێرو وەرگێڕ بکەن. ڕەنگە سەری کوڕان تاڕادەیەک لە هی کچان گەورەتر بێت (سپۆک ١٩٧٤).

پێویستە دایباب بە خشتەی کوتانەوە پابەندبن و ئاگایان لێبێت. هەرگیز نابێت لەم قۆناغەدا منداڵ ڕابوەشێنرێت و هەڵپەڕێنرێت، چونکە مێشکی هێشتا بە تەواوەتی جێگیرنەبووەو نەچەسپاوە. ئەگەر منداڵەکە گریا و ژیرنەبوویەوە پلەی گەرمای لەشیشی ئاسایی بوو ئەو پێدەچێت کاتی گۆڕینی داپەرەکەی بێت؟ کاتی نانخواردنی؟ یا خەوتنی بێت؟ یان تەنیا دەیەوێت هەڵیگرن و لە باوەشی بکەن؟ منداڵ بەهۆی پێداویستی ڕاستەقینەیەوە دەگری. هەرچەندە گریان بۆ دایباب قورس و ناخۆشە، بەڵام شتێکی ئاساییە. ئەگەر لایان وابوو کە گریانەکە لە ڕادەبەدەرەو ناتوانن منداڵەکەیان ژێر بکەنەوە پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکدا بکەن.

## تەمەنی ٥–١٨ مانگ

ڕەنگە ئەم قۆناغەی گەشەکردن لە چەسپاندنی هەڵوێستی بنەڕەتی مرۆڤ بەرانبەر ژیان گرنگترین قۆناغ بێت. لەم قۆناغەدا، منداڵان هەست دەکەن کە تاکێکی سەربەخۆن و پێداگیری لەسەر بوونی کەمێک خۆیبوون و سەربەستی دەکەن هەروەکو دەیانەوێت خۆیان شوشەی شیری خۆیان هەڵگرن و ناشیانەوێت بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لە باوەش بکرێن و ببەسترێنەوە. یەکەمین پەیوەندی دۆستایەتی و هۆگری ڕاستەقینە لەگەڵ دایبابیاندا دروست دەکەن. ئەگەر دایبابیان بەسۆز و گەرموگوڕ بن، ئەوا چاوەڕێ دەکەن کە کەسانی دیکەش لەگەڵیان بەهەمان شێوە بن. دڵسۆزی و دڵپاکی لە دایباباندا، خۆشەویستی و ڕاستگۆیی لە منداڵەکاندا دەچێنێت. بەپێچەوانەشەوە، ئەگەر دایبابان ساردوسڕو گوماناوی بوون، ئەوا منداڵەکانیشیان وا دەبن و بەهەمان ئاراستە گەورە دەبن و چاوەڕێ دەکەن ئەوانی دیکەش بەهەمان شێوە وشک بن و لە ئەنجامی ئەمەشدا تەنیا دیوە ساردوسڕ و تاریکەکەی ژیان هەست پێدەکەن. سەبارەت بە بیری خۆیان، منداڵان لەم قۆناغەدا بەرەو ئەو گریمانەیە ئاراستە دەکرێن کە ئەوان بە شێوەیەکی سەرەکی جوان و دڵڕفێن یا ناشیرین و ڕەزاگرانن، پاک و چاک یا بێنرخ و ناشایستەن. ئەمە ئەو کاتەیە کە دەردەکەوێت منداڵەکە کەسێکی گەشبین، یان ڕەشبین دەبێت. ئەگەر منداڵان پەیوەندییەکی زۆر کەمیان لەگەڵ دایبابیاندا هەبوو، ئەوا ناتوانن پەیوەندییەکی باش و تەندروست لە ئیش و کارو ڕاو بۆچوونەکانیاندا دەستەبەر بکەن. شیردان لە ڕووی جەستەیی و سۆزدارییشەوە کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر گەشەکردنی منداڵ هەیە.



ئەگەر منداڵەکەیان تا ئەم کاتە گاگۆڵکێی نەکردو نەیتوانی لەسەر پێیەکانی بوەستێ لەگەڵ ئەوەی یارمەتیشی دەدەن، یان ئەگەر دەنگی لێوە نەهات، یان پەنجەی بۆ شتەکانی دەوروبەری ڕانەکێشا پێویستە لەسەر دایباب ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکەکەیاندا بکەن. هەڵبەت بە شەش مانگی دەبێ منداڵ بتوانێت بەبێ هیچ یارمەتییەک دابنیشێت، خۆی بگەیەنێتە شتەکانی دەوروبەری و بە دەستێک بیگوازێتەوە بۆ دەستەکەی دیکەی و بتوانێت گڕوگاڵ بکات و ناوەکەی خۆشی بناسێتەوە. زۆربەی منداڵان – هەر هەموویان نا– بە درێژایی شەو دەخەون. گەلێک جار لە دەوروبەری تەمەنی شەش مانگی یەکەمین ددانیان دەردێت. لەم قۆناغەدا دەبێت منداڵ بتوانێت سەری خۆی ڕابگرێت و سەیرکردنێکی ڕێکوپێک و گونجاوی هەبێت و بە شێوەیەکی ئاسایی ببیستێت و ببینێت. پێویستییەکی دیکەی سەرشانی دایباب ئەوەیە کە بتوانن جیاوازی لە نێوان گریانی برسیمە، و گریانی پێویستم پێتە بکەن. بەگشتی، کچان کەمێک لە کوڕان خێراتر ناسێنەرەوەکانی گەشەکردنی وەک ڕاوەشاندنی شەقشەقەیان تێدا بەدی دەکرێت، هەرچەندە کوڕان بە بەراورد بە کچان خێراتر گەورە دەبن.

دەکرێت منداڵ لە مانگی نۆیەمدا گاگۆڵکێ بە دەوروپشتی خۆیدا بکات و کەتن و گۆبەندیش بنێتەوە، هەر لەم قۆناغەدا دەنگە جیاوازەکانی چواردەوریشی بە ئاسانی

دەناسێتەوەو هەوڵدەدات لاساییان بکاتەوە. پەنجە گەورەو پەنجەی شایەتمان بەیەکەوە یارمەتی منداڵ دەدەن بۆ هەڵگرتنی شتی بچووک و لە توانایشدا هەیە کە دوو شت لەیەک کاتدا پێکەوە هەڵبگرێت. هەرکە دەستیان کرد بە گاگۆڵکێ کردن دنیاشیان فراوان دەبێت. هەندێک منداڵ نایانەوێت تەنیا بە پێوە بووەستن، بەڵکو دەکەونە ڕێ و دەست دەگرن بە کەلوپەلەکانی ناوماڵەکەوە و بەریان نادەن. زۆرینەی ئەو شتانەی کە منداڵان دەستی لێدەدەن یەکسەر دەیبەن بۆ دەمیان، ئەمە، چونکە منداڵان وا ڕاهاتوون لەڕێی دەمەوە هەست بە شتەکان بکەن. دەستەکانی منداڵەکە شوێنی وا دەدۆزنەوە کە هەرگیز دایبابەکە بە خەیاڵیاندا نەهاتووە.

کاتێک منداڵان تەمەنیان دەبێتە یەک ساڵە، دەتوانن بە پێ بڕۆن و چەند وشەیەکی کەمیش بڵێن و هەر خۆیان خواردنەکەشیان بخۆن. ڕەنگە فێریش ببن کە بڵێن دایە، یان بابە. لەگەڵ ئەوەی تا ئەمکاتە تێگەیشتنێکی ڕاست و دروستیان بۆ سزادان نییە، بەڵام بە دڵنیاییەوە لە مانای نەخێر تێدەگەن. گرنگە منداڵان لە ئەنجامدانی کارو چالاکی نەخوازراو بپارێزرێن ئەگەرچی پێداگری بکەن و لەسەریشی سووربن. پێش تەمەنی یەک ساڵی، منداڵان نازانن کە ئەوان ڕەفتاری ناشیرین دەنوێنن، بەڵکو تەنیا ئەوەندە دەزانن کە جیهانێکی گەورەو فراوان هەیە لە دەرەوەی ئێرەو ئامادەن کە ئەزموونی بکەن.

لە نێوان یەک ساڵی و دووساڵیدا، بە پێ ڕۆیشتن بەتەواوی فێر دەبێت. منداڵەکە –کە لە ئێستادا پێڕەوکەیە– ئازا ترو سەربەخۆتر دەبێت و بەگەڕان و هاتووچۆکانی خۆشحاڵە. منداڵان لەو تەمەنە دەتوانن شەق لە تۆپ هەڵبدەن و ڕابکەن و بە دەستگرتن بە پەرژینەکانەوە بە پەیژەدا سەربکەون و بە قەڵەم بۆیەو ماجیک خەتخەتۆکێ بکەن. ئەمان بە ئارەزووی خۆیان هەڵسوکەوت دەکەن، چونکە ئاکاری جوان لە بێنەزاکەتی و بەدڕەفتاری جیاناکەنەوەو لە جیاوازی نێوان باش و خراپ تێناگەن. (تەمبێکردن کە جیاکردنەوەی منداڵە لە شوێنێک و دابڕاندن و بەتەنیا هێشتنەوەیەتی لە جێیەکی تایبەتیدا)، ئەم تەمبێکردنە نزیکەی یەک خولەکە بۆ هەر ساڵێکی تەمەن. منداڵانی ئەم تەمەنە لە لۆژیک و سازشکردن تێناگەن. بۆیە دەبێت دایباب هەوڵبدەن بەربژاریان بخەنە بەردەست و بواری سەربەخۆییان بۆ بڕەخسێنن، نەک سزایان بدەن. تا دەکرێ دەبێ یاساو ڕێسای کەمیان هەبێت، ئەگەرچی خۆگری و گونجاندنیش گرنگە.

**بۆ پێشخستنی زمان و بەشە لۆژیکیەکانی مێشک زۆر بەسودە ئەگەر منداڵ قورئان خوێندنی نەرم، مۆسیقای هێمن، کاسێتی دڵگیری دەنگی سروشت و گۆرانی شیاو، سروودی ئایینی و ڕەزمی بۆ لێبدرێت، چونکە ئەمانە یارمەتی گەشەکردنی بەشە جیاجیاکانی ناوەندیی مێشکی منداڵ دەدەن.**

دەبێت دایباب وریای منداڵەکانیان بن و بەردەوام ئاگایان لێیان بێت و چالاکی زۆری وەکو وێنەکێشان و خشتەکی بنیاتنانیان بۆ دەستەبەر بکەن. پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی خێزانەکەیاندا بکەن ئەگەر لایان وابوو کە تیشکۆی منداڵەکە کورتەو وەک پێویست نییە. شێتگیری نائومێدی و بێزارییە، هەرچەندە زۆربەی کات جێگەی مەترسی نییە. بیستن لە بینین خێراتر گەشە دەکات، کۆرپە ئاوڕ لە دەنگی بەرز دەداتەوە، بەڵام لە پێش شەش مانگی باش نابینێ. تێگەیشتنیش لە دوای بیستن و بینینەوە دێت.

## ١٨- ٣٦ مانگ

منداڵان لە ماوەی ئەم قۆناغەدا هەستێکی تایبەت بەرانبەر بەخۆیان پەیدا دەکەن و خۆیان وەک کەسانێکی جیاوازو خاوەن حەز و ئارەزووی تایبەت دەبینن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سەبارەت بە پشتبەستنیان بە دایبابیان هۆشیارترو بەئاگاتردەبن. منداڵەکە هەست بە ژمارەیەک دەستەڵاتی ناکۆک و نەگونجاو دەکات، لەوانە: خۆیبوون بەرانبەر پاشکۆیەتی، پاک و تەمیزی بەرانبەر پیس و پۆخڵی، هەرەوەزی بەرانبەر بە کەللەڕەقی و مەیل و خۆشەویستی بەرانبەر بە ناکۆکی و دوژمنایەتی. لە کۆتایی ساڵی سێیەمدا، کەسێتی منداڵ پشت بە ئاستی گوێڕایەڵی و متمانەدار دەبەستێت، سروشتی زگماکی و گەرموگوڕی ئەو پەیوەندییەی لەم کاتە کە تارادەیەک ڕاڕایە لەگەڵ دایبابدا پەرەی سەندووە.

### شەڕی بێمانای نێوان شارەزایان و توێژینەوە زانستییەکان

(برەیزلتۆن) داوا لە دایباب دەکات کە ستایشی سەرکەوتنی مناڵەکەیان لە بەکارهێنانی تەوالێتدا بکەن، بەڵام «زۆر نا» تاوەکو لە سەر ڕاگرتنی ژینگە ئارامەکە وەکو خۆی بەردەوامبن. بەڕاهێنانی تەوالێتیش دەڵێت: چ کاتێک منداڵان دەتوانن بە ڕێنماییەکان پابەندبن و لاسایی ئەوانی دی بکەنەوە- بەگشتی لە دەوروبەری تەمەنی دوو ساڵیدا.

لیچ دەڵێت: پێش تەمەنی پانزە مانگی زۆریان لێمەکەن تاکو فێری تەوالێت بەکارهێنان بن، تەنانەت لە ڕۆژیشدا چاوەڕێ مەکەن کە لەو ڕووەوە جێگەی متمانە بن، لە پێش تەمەنی سێ ساڵیش، واز لە پرتە و بۆڵەبێنن، چونکە ڕەنگە پرۆسەکە دوابخات.

(ڕۆزمۆند) لای وایە: ئەگەر توانای دایکەکە بۆ گۆڕان لە چاودێرێکەوە بۆ کەسێکی شارەزا و منداڵەکە لە تەمەنی دوو ساڵی دواکەوت، ئەوا منداڵەکە بە شێوەیەکی ئاسایی و ڕێکوپێک گەورە نابێت و دەشێ لە قۆناغەکانی داهاتووی ژیانیدا کێشەی ڕەفتاری تووشبێت.

لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە کە هەر منداڵێک لە کاتی جیاوازدا فێر دەبێت، ڕاهێنانی کچان نزیکەی نۆ مانگی پێدەچێت (بۆ کوڕانیش زیاتر)و کە هاندانی بەردەوام کاریگەری دەبێت.

(لیمۆنیک ١٩٩٩).



بۆ نمونە، ئەگەر دایک و باوکەکە زۆر زاڵ بوون و دەستیان بەسەر منداڵەکەدا ڕۆیشت و ئەویش بە شێوەیەکی سروشتی ملکەچ و گوێڕایەڵیان بوو، ئەوا بۆی هەیە سەرئەنجام ئەو منداڵە کەسێکی دەستەمۆو ملشۆڕ بێت. ئەگەر دایبابەکەش ڕقاوی و بێسەلیقە بوون، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێگەیان بە منداڵەکەدا شەڕبکات و تۆڵەی خۆی بکاتەوە، ئەوا منداڵەکە منداڵێکی هەتا بڵێی دوژمنانەو ڕقاوی دەردەچێت. ئەگەر دایبابەکە بێڕەحم و ڕووگرژ بوون و مەسەلەی پاک و تەمیزیان کردبوو بە مەسەلەیەکی جیدی، ئەوا منداڵەکەیان، ئەگەر بە سروشت فەقیرۆکە بێت، کەسێکی لێ دەردەچێت کە زۆر گرنگی بە پاک و تەمیزی دەدات. ئەگەر دایبابە پەرۆشەکان چاودێری منداڵەکانیان کردو بەردەوام ئاگایان لێیان بوو و ئەگەر منداڵەکانیش لەوکەسانە بوون کە بە ئاسانی بیر و هەستیان دەگۆڕێت و کار لە ڕەوشتیان دەکرێت، ئەوا منداڵانێکی لە ئەندازە بەدەر پاشکۆو ناکارا دەردەچن. دەبێت شیردان لە دوو ساڵیدا بوەستێنرێت، بەمەش منداڵەکان هاندەدرێن کە زیاتر پشت بەخۆیان ببەستن. زۆرێک لە دەروونناسەکان دووپاتیدەکەنەوە کە کەسێتی منداڵ پێش تەمەنی سێ ساڵی بنیات دەنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێک لایەنی ئەوتۆی کەسێتی هەیە کە ڕەنگە لە قۆناغەکانی دواتری منداڵی و تەمەنی ١٨ ساڵی و بەرەوژووریش گۆڕانکاری جەوهەریان بەسەردا بێت ئەگەر هاتوو ژینگەکە، یان گوشارەکان گۆڕان.

لەوەش زیاتر، گەلێک تایبەتمەندی دیکە هەن تاکو قۆناغە دواترەکانی تەمەنی منداڵی بنیات نانرێن. هەڵوێستی منداڵ بەرانبەر خەڵکانی هاوڕەگەزی خۆی و ڕەگەزی بەرانبەریش بەزۆری ئەوە دەردەخات کە چ جۆرە هاوڕێیەتییەکیان لا پەسەندەو چ جۆرە هاوسەرگیرییەک ئەنجام دەدەن.

لە دوو ساڵی یەکەمدا، منداڵ زۆر خێرا گەشە دەکات و گۆڕانکاری یەکجار گەورەی بەسەردا دێت. هەموو مانگێک، شتێکی تازە فێر دەبێت. دوای دوو ساڵ، منداڵان لە گەشەکردنیاندا خاو دەبنەوە.

منداڵان بە ئاسانی ڕادەکەن و دەست بە بازدان و پیاهەڵگەڕان و شت ئاژنین دەکەن و تەنانەت سواری پاسکیلی سێ پێچکەش دەبن. چاو لە گوفتارو کردەوەکانی کەسانی دیکە دەکەن و لاساییان دەکەنەوە. دەشتوانن شێوە بازنەو چوارگۆشە بکێشن و مەتەڵی ئاسان و سادە هەڵێنن. هەڵبەت دەبێت بە مەشقی بەکارهێنانی تەوالێتیش خۆشحاڵ بن. لەم قۆناغەشدا، پێڕەوکەکان هەوڵدەدەن ڕستەی کورت بڵێن و نزیکەی پەنجا وشەش دەزانن.

دەبێت دایباب لە بەرانبەر لێشاوی بەردەوامی پرسیارگەلی «بۆچی» منداڵەکانیان ئارامگر بن، گرنگیشە دوور لە بێزاریی حەزی زانینی شتەکانیان لا دروست بکەین. هێزی پاڵپشتی ئەرێنی و تۆڵە باشترین تەکنیکن بۆ تەمێ کردنیان، ئەمەش کاتێکی باشە بۆ خستنەگەڕ و ئیشکردن لەسەر توانا و شارەزاییە کۆمەڵایەتییەکانی وەک هاوبەشی و نۆرەگرتن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا.

قسەکردنی گێلانە، کەم بایەخپێدانی منداڵانی دیکەو زوو زوو کەوتنە خوارەوە کردارگەلێکن کە دەبێت دایباب، پزیشک و پزیشکی دەروونی خێزانەکەیانی لێ ئاگادار بکەنەوە.

ئیتر جیاوازییەکان بەرەو نەمان دەچن: کچان گەشەکردنی خێرا و لەپریان تیا بەدی دەکرێت، کوڕانیش خێراتر دەگەنە قۆناغە بنچینەییەکانی گەشەکردنیان. هەڵبەت پێویستە هەردووکیان پێش تەمەنی سێ ساڵی بەلایەنی کەمەوە ٢٥٠ وشە بزانن.

## تەمەنی ٤- ٧ ساڵ

ڕەنگە منداڵان پێش تەمەنی چوار ساڵی کەمتر بخۆن لەچاو تەمەنی دوو ساڵی، ئەمە لە بەرئەوەیە کە لەم قۆناغەدا ئەوەندی پێشتر بەخێرایی گەورە نابن و چالاکیشیان کەمترە.

منداڵان هەموو ساڵێک و بەشێوەیەکی ڕێکوپێک و هەمیشەیی لە گەشەکردن بەردەوام دەبن. هەموو ڕۆژێکیش شتی تازە فێردەبن تا دەگەنە تەمەنی هەرزەکاری و، ئەو کات بە گۆڕانکاری دیکەی گەورەدا تێپەڕ دەبن!

ئاستی گوڕوتینی منداڵ لە نێوان تەمەنی چوار ساڵی و پێنج ساڵیدا لەهەموو کات زیاترە، (دەیانەوێت بەپێ برۆن، ڕابکەن و هەڵقۆزنەوەو بازیش بدەن)، ئەمانە وا لە دایباب دەکەن کە خۆزگە بە قۆناغی گاگۆڵکێ بخوازن! منداڵ دەشتوانێت تۆپ هەڵبدات و پاسکیلی سێ پێچکەش لێبخوڕێت.

لە ماوەی ئەم قۆناغەدا دایباب دەتوانن بۆیان ڕوون بکەنەوە کە بۆچی فلانە ڕەفتارێک چەوت و خراپە، گفتوگۆش لەسەر ئەنجامەکانی بکەن (ئەگەر با چی ڕوونکردنەوەکان کورتیش بن). هانی کردەوە باشەکانیان بدەن و خەڵاتیان بکەن و لەبەرانبەر بەدڕەفتاری و کردەوە خراپەکانیش سزایان بدەن. وریاش بن لە ئامادەبوونی لەڕادەبەدەر بۆ جێهێشتنی دایبابەکە. پێویستە منداڵ پێش تەمەنی پێنج ساڵی فێری تەوالێت بەکارهێنان بووبێت، ئیتر بەتەنیا بێت یا لەگەڵ ئەوانی دیکە، بە چالاکانە ئەو کارە ئەنجام بدات.

منداڵان تێبینی جیاوازی نێوان کوڕان و کچان دەکەن و دەشیانەوێت ناوی ئەندامەکانی لەش بزانن. ئەمە قۆناغی «پرسیار»ە، چونکە لەم قۆناغەدا منداڵان پرسیارێکی زۆر دەکەن (کە پرسیاری تایبەت بە سێکسیشیان تێدایە). هەڵبەت دەبێت دایباب وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە، ئەگینا منداڵەکان لای هاوڕێکانیانەوە دەگەڕێن بۆ وەڵام کە دەشێت زانیاری نادروستیان بدەنێ (جابر ١٩٧٧، بە عەرەبی).

وردە وردە، منداڵان میزاجیترو عاتیفیتر دەبن و بەخێرایی لەمپەڕ بۆ ئەوپەڕ دەچن: لە خۆشەویستییەکی زۆرەوە بۆ ڕق و تووڕەیی، لە خۆشبەختی و ئاسودەییەوە بۆ پەستی و غەمباری. منداڵان هەستی ترسیان لا دەردەکەوێت، لە تاریکی، لە گیانلەبەر، مردن و خوا و دەترسن. ترسی ئەوەشیان لێ دەنیشێت کە لە دایبابیان جیا ببنەوەو لە دەستیان بدەن. منداڵان لە دایباب و کەسانی چواردەوریان ترس وەردەگرن و لاساییان دەکەنەوە، لە جاڵجاڵۆکەو شوێنی سەیرو دەنگی بەرز دەترسن (جابر ١٩٧٧، بە عەرەبی).

لەوانەیە منداڵان بەخیلی بەوانی دیکە ببەن، ئەمەش بۆی هەیە بەرەو دژایەتی و شەڕفرۆشیان ببات. بۆیە زۆر گرنگە دایباب وەک یەک و بە یەکسانی لەگەڵیان بجوڵێنەوەو ڕەفتاریان لەگەڵدا بکەن. چیرۆکی بەخیلی براکانی یوسف پێغەمبەر، کە بردنی بەرەو ناحەزی و ڕکابەرێتی بەرانبەر بە یوسف پێغەمبەر، نموونەیەکی باشە.

بەگەورەبوونی منداڵەکە، ئیتر ناسینەوەو پەیوەندییەکی گەرموگوڕتر لەگەڵ ئەو دایبابەی کە هەمان ڕەگەزی منداڵەکەیە دروست دەکات، ڕەنگە کاریگەری ئەمیان زیاترو گرنگتر بکات. کوڕان زیاتر سەیری باوکیان دەکەن، کە باخداری دەکەن، کچانیش بەوردی سەرنجی دایکیان دەدەن لە کاتێکدا کە خەریکی ڕاپەڕاندنی ئیش و کاری ناوماڵە. دایباب دەتوانن بە هەڵسوکەوتیان و خۆشەویستی و ڕێزگرتنیان بۆ یەکتری و بۆ منداڵەکانیشیان خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە منداڵەکانیاندا بچێنن. بەهاوکاریکردنی یەکترو پێکەوە ئەنجامدانی کارەکان بەیاریکردن و خوێندنەوەو خۆراک پێدانی ئاژەڵیشەوە، ئەمە دەبێتە هۆی دامەزراندن و چەسپاندنی بنەماکانی متمانەو بڕوابەخۆبوون و کراوەیی و خۆنەویستی. منداڵان بە سەرنجدانی دایبابیان و

ئەنجامدانی سروتە ئایینییەکان پێکەوە شارەزای دینەکەیان دەبن. با منداڵەکان پێش ئەوەی چاویان بکرێتەوە و ئاشنای جیهانی دەرەوە بن بەرەوشتی جوان گۆشبکرێن، بەمجۆرە ئەگەر زۆرە کاتێک گەورەتر دەبن شتە باشەکان ئەنجام بدەن.

تێڕوانینیان جیاوازە، و بە بەراورد لەگەڵ تەنیا یەک ساڵی پێشتر جیاواز هەستدەکەن بە شێوەیەکی جیاواز بیردەکەنەوە.

کچ کە لە تەمەنی هەرزەکاری نزیکدەبێتەوە، ڕەنگە وەک ئامادەکارییەک بۆ گەشەکردنێکی خێراو بەرچاو لە پڕ کێشی زیاد بکات و پاشان




## تەمەنی ٧- ١٤ ساڵ

ئەمە تەمەنی خوێندنی سەرەتایی و سەرەتای تەمەنی باڵغبوونە. هەرکە کوڕان و کچان گەورەبوون، ئەوا زیاتر و زیاتر وەکو پیاو و ژن دەردەکەون و ڕەفتار دەکەن. ئەم گۆڕانکاریانە بە زۆری لە کچاندا لە نێوان تەمەنی ٩ تا ١٣ و لە کوڕاندا ١١ تا ١٥ ساڵی دەست پێدەکەن و دەردەکەون. ئەم کاتە بە هەرزەکاری ناودێر دەکرێت، تەمەنێکە کە تیایدا منداڵان گەورە دەبن و دەبنە کەسانێکی پێگەیشتوو و هەراش و لە تواناشیاندا هەیە کە خۆیان منداڵیان ببێت.

گەلێک گۆڕانکاری جەستەیی، هۆشیاری، عاتیفی و ڕۆحی لەو ماوەیەدا ڕوودەدات. منداڵان بۆیان دەردەکەوێت کە ئەوان

لە چەند مانگێکی کەمدا چەند ئینجێکی دیکە گەورەبێت. سمتی پان دەبێت و مەمکەکانی گەورە دەبن. موو لە بنباڵ و دەوروبەری بەشە تایبەتییەکانی جەستەی دەڕوێت. کوڕیش بە گەشەکردنێکی خێراو بەرچاوی هاوشێوەی کچدا تێپەڕ دەبێت. ڕەنگە زۆریش بخوات. شانەکانی دەست بە پانبوون دەکەن و موو لە ژێر باڵ و دەوروبەری ئەندامی نهێنی جەستەی و لەسەر دەم و چاو و سنگیشی دەردەکەوێت. دەنگی قووڵ و گڕ دەبێت و زیاتر لە دەنگی پیاودەچێت. کچان و کوڕانیش بۆیان دەردەکەوێت کە پێڵاوەکانیان لە دوای چەند مانگێکی کەم بۆیان نابێت و ناتوانن لە پێی بکەن. ئەمە ئەو کاتەیە کە دەبێت دایباب لە جاران زیاتر گرنگی بە نوێژەکانیان بدەن.

## ئەم گۆڕانکاریانەی خوارەوە لە تەمەنی (٧- ١٤ ساڵ) تێبینی کراون:

- منداڵان بەرانبەر بە ڕەخنە هەستیار دەبن، بەئاسانی هەست بە تووڕەیی دەکەن و زیاتر میزاجی و عاتیفین.



- منداڵان زۆرتر لەگەڵ هاوڕێکانیان تێکەڵاو دەبن و لەوانەوە دەگەنە بەهاو مۆدێلە پەسەندەکانیان. بۆیە گرنگە دایباب لەکاتی میوانداری و سەردانەکانیاندا لەگەڵیان بن و چاودێرییان بکەن.
- منداڵان هەست بەشەرم و کەمڕوویی دەکەن و پێویستیان بە هاندان و پاڵپشتیکردنە تاکو بیروڕاکانیان دەربڕن، کە پێویستە ڕێزی لێبگیرێت.
- ماسولکەکانی لەش بەخێرایی گەشە دەکەن. منالان مەیل و ئارەزووی ئەنجامدانی وەرزشەکانی (وەک ڕاکردن، پێداهەڵگەڕان، مەلەکردن، فوتبۆڵ و تۆپ تۆپێن و باسکە)یان دەبێت.

- منداڵان زیاتر لە خواردن، لە جل و بەرگ و پاک و تەمیزی کەسییاندا پشت بەخۆیان دەبەستن. کاتی ئەوەیە کە دایباب فێری ئەتەکێتی خواردن، خواردنەوەو هەڵسان و دانیشتنیان بکەن. دەستیش بکەن بە فێرکردن و شارەزا کردنیان لە نزا (پاڕانەوە) بۆ هەر بۆنەو کاتێکی تایبەتی. ئەمە ماوەی «سستی سێکسی» یاخود « سێکسی تەمبەڵ»ە. کە منداڵان هاوڕێیەتی ڕەگەزی خۆیانیان بەلاوە باشترە. ناشبێت سەیری ئەو وێنە وورووژێنەرانە بکەن کە لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن و لە گۆڤار و کتێبەکاندان، پێویستە دوای تەمەنی دە ساڵی لە هەمان جێگەی نووستن لەگەڵ خوشک و براکانیاندا نەخەون.

### تەمەنی (١١- ١٣) ساڵ بێنوێژی لە کچاندا

زۆربەی کچان تووشی بێنوێژی دەبن و لە نێوان تەمەنی یازدە تا سێزدە ساڵیدا سووڕی مانگانە دەست پێدەکات. نزیکەی ٣- ٧ ڕۆژ لە مانگێکدا دەخایەنێ، بڕێکی کەم خوێن لە زێ دێتە دەرەوە. ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە ئەوان لە ڕووی جەستەییەوە ئامادەن منداڵیان ببێت. خوێن پژانەکە چاکەو هیچ زیانێکی نییە و ڕێگەی سروشتی خۆی گرتووە، چونکە ئادەمیزاد بەم شێوەیە دروستکراوە. ئەم خوێنە بریتیە لە چینە تەنکەکەی ناوپۆشی منداڵدان. هەردوو هێلکەدانەکە مانگانە دەست دەکەن بە پێگەیاندنی هێلکەیەک و ناوپۆشێکی پڕ لە خوێن لە ناو منداڵداندا دروست دەبێت، جۆرە هێلانەیەکە کە ئاوڵەمە دەتوانێت تیایدا گەشە بکات. ئەگەر سپێرمی نێرینە نەبوو، هێلکەکە ناتوانێت گەشە بکات و ناپوشەکەی پیر دەبێت و بۆیە منداڵدان لە ڕێگەی سووڕی مانگانەوە خۆی لێ ڕزگار دەکات. نزیکەی هەموو ٢٧-٣٠ ڕۆژێکی مانگی هەیڤی، ئەم پرۆسە سروشتیە بەردەوام ڕوودەدات.

### ئێش و ئازاری سووڕی مانگانە

ملیۆنان ژن سکاڵا لە دەست ئازارو نارەحەتی کاتی بێنوێژی دەکەن. ناخۆشییەکە چەند ڕۆژێک دەخایەنێت و لە ئازارێکی سووک و هێواشەوە دەبێتە ئازارێکی سەخت و گران. نیشانەکانی بریتین لە: سک ئاوسان، ژانە سک، ئازاری سنگ، سەرئێشەی ناوبەناو، خوێن بەربوونی بەهێز یاخود بەردەوام، تێکچوونی میزاج و ماندوێتی. (کالب، ٢٠٠٣)

کە بۆ یەکەمجار کچ تووشی بێنوێژی دەبێت، ئەوە ڕووداوێکی گرنگە لە ژیانیدا. مانای وایە کە گەیشتۆتە تەمەنی باڵغبوون و ئێستا بە ڕەسمی کچێکی هەرزەکارو عازەبە. لە ئێستا بەدواوە ئیتر (وەک هەر ژنێکی موسڵمانی پێگەیشتوو)، لە هەموو ئەرکە ئایینییەکانی سەرشانی بەرپرسیارە، وەکو بەڕۆژوبوون، نوێژکردن، باش خۆداپۆشین لە بەردەم نامەحرەمدا. نزیکەی نیوەی کچان لە کاتی بێنوێژیدا ئازار و نارەحەتی دەچێژن. دەشێت ژانە سکیان هەبێت، هەست بە ماندووبوون و بێتاقەتی بکەن و زووش پەست بن. خوای گەورە ڕێگەی پێداون لە ڕۆژانی بێنوێژیدا لە مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو نەبن، بەڵام پێویستە لە دوای ڕەمەزاندا بیگرنەوە. هەروەها ژنان لە کاتی سووڕی مانگانەدا نابێت نوێژ بکەن، لە مزگەوتیشدا دابنیشن و دەست لە قورئان بدەن. پێویست ناکات نوێژەکان لە دواییدا قەزا بکرێنەوە. سانتی بەکاردەهێنرێت بۆ لە خۆگرتنی خوێنەکە تاکو جلەکان بە پاکی ڕابگرێت. هەرکاتێکیش ژنەکە لە بێنوێژییەکە تەواو بوو، ئەوا خۆی دەشوات (غوسڵ دەردەکات) تاکو خۆی بۆ دەستکردنەوە بە نوێژەکان پاک بکاتەوە.

### تەمەنی ١٣- ١٥ ساڵ: کاتێک کوڕان دەبن بە پیاو

کوڕان کاتێک دەگەنە تەمەنی باڵغبوون سپێرمیان لێ دەردەچێت و دەبنە پیاوێکی هەرزەکاری تازەپێگەیشتوو، هەندێکجار کە لە شەواندا خەو دەبینن، چوکیان ڕەپ دەبێت و هەندێک سپێرم دەردەچێت. ئەمە پێی دەگوترێت دەردانی شەو (شەیتانییبوون)، چونکە سپێرم لە ناو شلەیەکدا دەژی کە پێی دەڵێن تۆماو، کاتێک دێتە دەرەوە جلەکانی ژێرەوە تەڕ دەکات. ئەمە شلەیەکی خاوێنە و میز نییە و نابێت بە هیچ جۆرێک هەست بە شەرمەزاری بکەن. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە کوڕەکە ئێستا پیاوێکی تەواوە و لە ڕووی جەستەییەوە دەتوانێت ببێت بە باوک، لە ئێستاوە ئیتر (وەک هەر پیاوێکی موسڵمانی پێگەیشتوو) بەرانبەر ئەرکە ئایینییەکانی بەرپرسیارە. هەندێک کوڕ دەردانی شەویان نییە، بەڵام بەپێی یاسای ئیسلام (شەریعەت) لە تەمەنی پانزە ساڵییەوە کاتێک کە چەند نیشانەیەکی دیکەی جەستەیی باڵغبوون وەک گڕبوونی دەنگیان تێدادەردەکەوێت، بە کوڕێکی پێگەیشتوو دادەنرێن. هەرچۆنێک بێت، پێویستە کوڕان و کچان لە تەمەنی دوانزە ساڵییەوە بە ڕێکوپێکی نوێژەکانیان بکەن و بەڕۆژوو بن، تەنانەت ئەگەر دەرکەوتنی نیشانەکانی باڵغبوونیشیان تیادا سست بوو.

> «مناڵێکی زۆر جوان و سەرنجڕاکێشت هەیە. کە دەگاتە تەمەنی سێزدە ساڵ، کەسێکی کەتنباز هەڵیدەگرێت و دەیبات و منداڵێکی نەناسیاوو بێگانە لە جێی دادەنێ کە ئیتر تۆ یەک هەناسە ئیسراحەت ناکەیت و دڵت ناحەسێتەوە.»
>
> جیل ئیلکنبێری (براون ١٩٩٤)

هەندێک لە کوڕان و پیاوان بەئەنقەست دەست لە ئەندامە شاراوەکانی جەستەیان دەدەن بۆ ئەوەی ڕەپ بن و لەرێگەی دەست پێداهێنانەوە نەختێک تۆماویان لێ دەرچێت، چونکە ئاوهاتنەوەیان پێ خۆشە. ئەمە پێی دەوترێت دەسپەڕ. ئەم کردارە لە هەندێک کۆمەڵگەی دیموکراتیدا هاندەدرێت و یاساغ (حەرام) نییە. دەسپەڕی کچان و کوڕان لە ئاینی ئیسلامدا ڕێگە پێنەدراوە. هەرکەسێک کە بە ئەنقەست ببێتە هۆی بزواندنی بەشە شاراوەکانی جەستەی پێویستە پێش نوێژکردن دەستنوێژی تازەبگرێتەوە. هەر کەسێکیش دەسپەڕ بکات پێویستە بە خۆشۆردن (غسل) خۆی پاکبکاتەوە تا بۆ نوێژەکانی ئامادەبێتەوە.

## تەمەنی ١٤ -٢١ ساڵ

لەم قۆناغەدا دەنگی کوڕان بەرزتر و ناسازترو نێرانەتر دەبێت، لە کچاندا نەرمتر و مێیانەتر دەبێت. ماسولکەکانی کوڕان بەهێز و پتەوتر دەبن و سنگی کچان گەورەتر دەبێت و چەوری لەشیان وردە وردە دائەمەزرێت. لە کوڕاندا، لاق و قۆڵەکانیان درێژتر و شانیان پانترو پێیان گەورەتر دەبێت. موو لەسەر ڕووخساریان دەردەکەوێت و لە بن باڵ و دەوروبەری ئەندامە شاراوەکانی لەشیشیان گەشە دەکات. نەگونجانێکی کاتی لە گەشەکردنی لاق و قۆڵیاندا دەبێتە هۆی خوارو خێچییەکی دیار لەکاتی ڕۆیشتن و هەڵگرتنی شت و مەکەکاندا. پێویستیان بە هەندێ کات هەیە بۆ ڕێککردنەوەو گونجاندنێکی باشی لەشیان.

## تێگەیشتن لە هەرزەکاران

هەرزەکاران لەکاتی بڕیارداندا لە جیاتی شوێنکەوتنی ژیریان شوێن هەست و عاتیفەی خۆیان دەکەون. دڵیان بەسەر مێشکیاندا زاڵەو هەست و عاتیفەشیان دەستی بەسەر بیرو ژیریاندا گرتووە. هەرزەکاران زۆر ئاگایان لە خۆیانە: کاتێکی زۆر بەبیرکردنەوە لە خۆیان بەسەردەبەن و خەمی ئەوەیانە کە چۆن دەردەکەون. ڕەنگە هەندێکیان ددانبەند بۆ ڕاستکردنەوەی ددانەکانیان بەکاربێنن و زیپکە، یان خاڵ لەسەر ڕووخساریان



دروست بێت و نیگەران بن لەوەی کە زۆر درێژن، زۆر کورتن، زۆر قەڵەون، یاخود زۆر کەڕ و لاوازن. ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە جەستەیاندا ڕوودەدات شپرزەیان دەکات و وایان لێدەکات کە لە خۆیان بە گومان بن. ڕەنگە سەبارەت بە پیشەی داهاتووشیان نیگەران بن لەوەی کە چی بخوێنن و بۆ کام قوتابخانە بڕۆن و کێ بکەنە هاوسەری خۆیان. هەموو ئەم بڕیارانە بۆیان هەیە دوودڵ و بێئارامیان بکات.

ئەو هۆرمۆنانەی کەوا لە جەستە دەکەن بە خێرایی گەشە بکات دەتوانن گۆڕانکاری بەسەر میزاجیشدا بهێنن: ڕەنگە کوڕان بەبێ هیچ هۆیەکی ڕوون و ئاشکرا هەست بە بێزاری و تووڕەیی بکەن و کچانیش بگرین، یان بە بچووکترین شت پەست و تووڕە ببن. هەندێکجار گەنجەکان دەیانەوێت وەک کەسانی پێگەیشتوو مامەڵیان لەگەڵدا بکرێت، هاوکات دەیانەوێت وەک منداڵان هەڵسوکەوت بکەن. هەرچەندە لەوانەیە ئەم هەستانە تێکەڵ و پێکەڵ بن و سەریان لێ تێکبدەن، بەڵام هەموو ئەمانە سروشتین بە مەرجێک لە کۆنترۆڵ دەرنەچن. کەسانی تەندروست دەزانن کە چۆنی هەست و سۆزیان کۆنترۆڵ بکەن و پێش ئەوەی قسە بکەن و بڕیار بدەن بە باشی بیر بکەنەوە.

بە گوتەی (ئیبن سینا)، هەرکاتێک منداڵ لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵییەوە ئامادەبوو بۆ وەرگرتن و فێربوون دەبێ دەست بکەین بە فێرکردنی قورئان کە داوامان لێ دەکات فێری ئەلف و بێ و بنەماکانی ئاینیان بکەین. پاشان فێریان بکەین کە هەڵبەست لەسەر بابەتەکانی ڕەوشتجوانی، مەدح و پێهەڵگوتنی زانست و زانیاری و قەڵاچۆکردنی نەخوێندەواری فێربکرێن‌و بڵێنەوە، ڕەحم و بەزەیی بەرامبەر دایباب و چاکەکردن لەگەڵ خەڵکانی دیکەو ڕێزگرتن و یارمەتیدانی بێدەسەڵاتان و هەژاران هەڵبژێرن. هەرکاتێک کە منداڵەکە فێری قورئان و زمان تەواوبوو، ئەوسا پێویستە بەرەو ئەو خولیاو چالاکییانە ڕابەری بکرێت کە لەگەڵ تواناو ئارەزوویدا دەگونجێن.

(الابراشی ١٩٧٦، بە عەرەبی)



لە لایەنە پرشنگدارەکەیەوە، بیرو مێشک لە دەوروبەری تەمەنی ١٣، یان ١٤ ساڵیدا دەست بە باشتر کار دەکەن و هەرزەکاران لە توانایاندا هەیە فێری ئەو شتە ئاڵۆزانە ببن کە پێشتر نەیان دەتوانی لێی تێبگەن. کاتێکی باشە فێری زۆر کارامەیی ببن کە لە ژیانیاندا پێویستیان پێیان دەبێت لەوانە چێشتلێنان، چاودێریکردن و بەخێوکردنی منداڵان و چاکردنەوەی ئەو کەلوپەلانەی کە لە ماڵدا هەن. هەرزەکاران فێری زۆر لە بەها کۆمەڵایەتییەکانی وەک چۆنییەتی قسەکردن و هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا و بەشداریکردن لە بۆنەو ڕێوڕەسمە جۆربەجۆرەکاندا دەبن. دەزانن چۆن بەرپرسیاری زیاتری خۆیان و کەسانی دیکەش بگرنە ئەستۆ و لەوانەیە لە کاتێکدا کە درێژە بە خوێندنەکەشیان دەدەن، کاری نیوە دەوام بکەن، یان تەنیا کاری دەوامی تەواو، یاخود خۆبەخشانە بکەن.

**ئایینی ئیسلام چەندین بنەمای خۆپاراستنی خستووەتە پێش چاوی هەرزەکاران لەم قۆناغەدا، لەوانە:**

- چاوپاراستن و سەرداخستن لە ئاست ڕەگەزی بەرانبەردا.
- وەرزشکردن بە مەبەستی بەکارهێنانی وزە.
- بەڕۆژوبوون لە ڕۆژانی دووشەممان و پێنجشەممان و شکاندنی لەگەڵ کەسانی دیکەدا.
- داوای ڕووخسەت کردن پێش چوونە ناوماڵی کەسێک.
- دوورکەوتنەوە لە خەڵوەت واتە (بە تەنیا مانەوە لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر لەپشت دەرگا داخراوەکاندا).
- پێویستە خوشک و براکان لە دوای تەمەنی دە ساڵییەوە لە جێگەی جیادا بخەون (بەڵام دەتوانن لەهەمان ژووردا بن). جێگای سەرنجە کە لە بەریتانیا ڕێسای خانووبەرە وا دەخوازێ، منداڵانی سەروو تەمەنی ١٠ ساڵی ڕەگەزی بەرانبەر ژووری نووستنی جیایان هەبێت (یاسای خانوبەرە ١٩٨٥). ڕەنگە ئەگەر ئەمە داوابکرێت زەحمەت جێبەجێ بکرێت، چونکە ئەگەر ئەم یاسایە بەشێوەیەکی گشتگیر جێبەجێ کرا ئەوا هەسارەکەمان بەخانوو کۆشک و تەلار دادەپۆشرێت.

**لە لایەنی غەیری ناجەستەوە، چەند مەسەلەیەک جێگەی بایەخ و سەرنجن:**

- هەرزەکاران ناسنامەی خودی خۆیان بنیات دەنێن و برەوی پێدەدەن: هەرزەکاران پێویستیان بە هەندێک گۆشەگیری و کاتە کە بەتەنیا بن. هەر کە گەورەتریش بوون، ڕەنگە بیر لە شتانێک بکەنەوە وەکو: من کێم؟ بۆچی لێرەم؟ ژیان چییە؟ بۆچی ئەم هەموو کێشەیە لە دنیادا هەیە؟ ئەمە ئەو کاتەیە کە گەنجان تیایدا پرسیار دەربارەی زۆر لەو شتانە دەکەن کە فێریان بوون و دەیانزانن و بۆ وەڵام و بیروڕای تازە عەودالن. هەندێجار، ئەمە هۆکارێکە بۆ ئەو گرژی و ناکۆکی و مشتومڕانەی کە لەگەڵ دایبابیاندا تووشیان دەبێت. بەشێوەکی گشتی هەرزەکاران لە نێوان تەمەنەکانی شانزە بۆ نۆزدە ساڵیدا خۆڕاگر و هێواشتر دەبن. ئەو قۆناغەی کە منداڵ تیایدا دەبێتە کەسێکی پێگەیشتوو (١١-١٩) قۆناغێکی دوور و درێژ و ناهەموارە کە پێویستی بە ئارامگرتن و لێکتێگەیشتنی زیاتری هەموو ئەندامانی خێزانەکە هەیە.

- هەرزەکاران پەی بەتوانا شاراوەکانیان دەبەن و گوزارشتیان لێ دەکەن: هەرزەکاران دەست بە دۆزینەوەو وێناکردنی ئەو توانا نادیارانەیان دەکەن و لەتواناشیاندا هەیە پێشبینی کێشەو گیروگرفتەکان بکەن و چارەسەری گونجاو بۆ داهاتووشیان بدۆزنەوە. بە پێچەوانەی ساڵانی پێشتریان کە تەنیا دەیانتوانی بیر لە ئێستا بکەنەوە، هەنووکە دەتوانن مانای گونجاو ولە جێی خۆی بە کات و ساتەکان ببەخشن: ڕابردوو، بە ڕانەبردوو و داهاتووەوە. مانای ڕۆژو هەفتەو مانگ و ساڵ و سەدەیان بۆ دەردەکەوێت و هەست بە مێژوو دەکەن. بۆیە لێرە بەدواوە پرسیارەکانیان سنوری شتە ماددی و بەرجەستەکان تێدەپەڕێنن و خۆیان لە پرسیارکردن دەربارەی سەرەتای پەیدابوونی ژیان، سروشتی ڕۆژی دوایی، ئامانج، نیشانە و ڕێگا، بەها و تایبەتمەندی سەرەتا و کۆتایی گەردوون و ئەم دنیا و ئەو دنیاشدا دەبیننەوە.

- هەرزەکاران هەستی ئایینی تیایاندا دەردەکەوێت و گوزارشی لێدەکەن: قۆناغی هەرزەکاریی بەسەردەمی ئاگایی ئایینی ناودەبرێت، چونکە لەم قۆناغەدا هەرزەکاران مشتومڕ و موجادەلە لەسەر تێڕوانینە توندەکانیان سەبارەت بە بەهەشت و جەهەنەم، گوناە و تۆبە، زیندووبونەوە و نەمری، قەزاو قەدەر و سەربەستی و بڕیاردان دەکەن. لە بیستەکانی تەمەنیاندا سەبارەت بە ڕوانگەو فەلسەفەیان بۆ ژیان زیاتر خۆڕاگر و بابەتیانە دەبن.



- هەرزەکاران سەرقاڵ دەبن بە داڵغەلێدان و خەیاڵکردنەوە: داڵغەلێدان لەم قۆناغەدا ڕوودەدات و ڕێگایەکی گرنگە کە هەرزەکاران دەتوانن بۆ خۆیان گوزارشت لە خواست و ئارەزووەکانیان بکەن. یەکێکیشە لە خەسڵەتەکانی گەشەکردنی مێشکی، کە دیاردەیەکی سروشتییە بە مەرجێک لە سنور دەرنەچێت (نابێت ببێتە بەشێکی سنووربەزێن لە ژیانی تایبەتی و گشتیان).



ئایا قەت لە خۆتت پرسیوە کە ئاخۆ ئەو خۆپیشاندانە جەماوەری و بەرفراوانانە کە لە زۆرێک لە وڵاتاندا ڕوودەدەن، لە لایەن خوێندکارانەوە بۆچی ئەنجامدەدرێن؟ چ لە تورکیا، میسر، مالیزیا، ئەندەنوسیا، ئێران، یان وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بێت... . ئەمە لە بەر ئەوەیە کە هەرزەکاران سەبارەت بە چاکسازی و شۆڕشگێڕیی زۆر بەجۆش و عاتیفی و هەستیارن و بەتوندی باوەڕیان بە بیروڕاکانی خۆیان هەیە. ئەمەش زۆر بە قۆناغی گەشەکردنیانەوە پەیوەستە.

- هەرزەکاران خۆیان بەڕەخنەگرتن لە کەسانی دیکە خەریک دەکەن و بە دایبابیشیان دەست پێدەکەن:

ڕەنگە ڕەخنە لە پۆشاکی دایبابیان بگرن، لە خواردن، لە تامەکەی و ئەو شێوازەی کە خوشک و براکانیانی پێ بەخێو کردووە. هەروەها ڕەنگە بەراوردیشیان بکەن بە دایبابی هاوتەمەنەکانیان. لەوانەیە ڕەخنەش لە قوتابخانەو کۆمەڵگەو حکومەت بگرن و داوای ڕەوتێکی شۆڕشگێڕانەی چاکسازی و گۆڕانی کۆمەڵایەتی بکەن و پشتگیری لێبکەن.

- هەرزەکاران دەبنە کەسانی خەیاڵپەرست و نموونەخواز: خەیاڵپەرستی بەهۆی کەمئەزموونیان لە ژیاندا لەنێو هەرزەکاراندا باوە.

## بیری ئەبستراکت + کەمئەزموونی = خەیاڵپەرستی

دەشێت هەرزەکارانی خەیاڵپەرست دەستەڵاتی دایباب و کۆمەڵگە ڕەتبکەنەوەو بەرهەڵستییان بکەن، بەتایبەت کاتێک کە بیروڕاو چارەسەرەکانیان پەیتا پەیتا بەبێ ڕوونکردنەوە و بیانوویەکی قەناعەتپێکەر ڕەتبکرێنەوە، ئەوانیش وەڕس و بێزار و لە کۆتاییشدا دورەپەرێز و دڵڕەنجاو دەبن. هەرزەکارانی خەیاڵپەرست بێدەستەڵات و هیوابڕاو دەبن و لەوانەشە باوەڕیان بە خۆیان و متمانەیان بە کەسانی دیکە نەمێنێت.

**زنجیرەیەکی کرداری ڕوداوەکان:**
**شتێک بەرەو شتێکی ترمان دەبات،**
**بەم شێوەیەی لای خوارەوە:**

خەیاڵپەرستی - هەرزەیی- کەمئەزموونی ڕەتکردنەوە لەلایەن دایباب و کۆمەڵگاوە - ململانێ - گۆشەگیری - نامۆیی - بێهیوایی - بێمتمانەیی - بێدەستەڵاتی - بێئومێدی - بێهەستی - ناچالاکی - تەمبەڵی.



- هەرزەکاران هەست بە ونبوون دەکەن: هەرزەکاران لە ژیاندا ڕووبەڕووی چەندین بژاردە دەبنەوە، بەڵام، چونکە ئەوان خۆیان بەبێ ڕاوێژکردن بە دایباب و کەسانی شارەزا بڕیارەکانی خۆیان دەدەن، ناتوانن بڕیاری ڕاست و دروست بدەن، ئەوەی کە پێویستە لەم تەمەنەدا ئەنجامبدرێت بریتیە لە فەراهەمکردنی کەش و هەوایەکی یارمەتی ئامێز بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ کە بەسەریاندا نەسەپێنرێت، تاکو بڕیاری ڕاست و ڕەوان بدەن.

- هەرزەکاران برەو بە هەستی دەستکەوت دەدەن: هەرزەکاران بۆ سەلماندنی زیرەکی و لێهاتوویی خۆیان پێویستیان بە هەستی دەستکەوت هەیە. بەرپرسیارێتی دیارو لەبەرچاو هێزی سەرکەوتنیان پێ دەبەخشێت. نابەرپرسیارێتیش وایان لێدەکات کە هەست بە پشتگوێخستن و بێبایەخی بکەن. ئەگەر کارێکی زۆر، یاخود زۆر گرانیان پێبدەین وایان لێدەکات هەست بە بێتوانایی و هیچ لەباردا نەبوون و شکست بکەن. بۆیە پێویستە گونجاندن و هاوسەنگی ڕەچاو بکرێت.

- هەرزەکاران توانای لەبەرکردنیان هەیە: لەبەرکردن دوو جۆری باوی هەیە: لەبەرکردنی بێ تێگەیشتن (مەکینەیی)، لەبەرکردن بە تێگەیشتنەوە، یان ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ. فێربوونی ڕاستەوخۆ لەڕێگەی لەبەرکردنی بێتێگەیشتنەوە بریتیە لە هێنانەوەو بیرکەوتنەوەی دەقێک لەگەڵ هیچ، یان تێگەیشتنێکی کەم لە ناوەڕۆکەکەی. تێگەیشتنی ناڕاستەوخۆ تێگەیشتنی ناوەڕۆکەکەو بەستنەوەی واتاکەی بە بابەتەکانی دیکەوە، هەروەها دەرخستنی پەیوەندییە تازەکانی نێوان ڕەگەزەکانی بابەتەکە دەگرێتەوە. برەودان بە لەبەرکردنی ڕاستەوخۆی مەکینەیی لەتەمەنی منداڵیدا دەست پێدەکات و لە دەوروبەری تەمەنی ١٥ ساڵیدا دەگاتە بەرزترین پلە (ئەلسەید ١٩٧٥). پاشان لە تیژی و خێرایی و پلەکەیدا دەست بە کەمبوونەوە دەکات، بەڵام تێگەیشتنی ناڕاستەوخۆ لە دواییدا دەست پێدەکات و بەردەوامیش بەدرێژایی ساڵانی هەرزەکاری تاکو تەمەنی لاویش لەگەشەکردن و زیادبووندا دەبێت. چی لە سەرەتاکانی منداڵیدا فێر بووین، وەک هەڵکۆڵین لەسەر بەرد وایە (بۆ ماوەیەکی درێژ بیر ناچنەوە) بە پێچەوانەوە هەرچی لەکاتی پیریدا فێربووین هاوشێوەی نووسینە لەسەر ڕووی ئاو (هەر زوو لەبیر دەچێتەوە).

### ٢١ —٤٠ ساڵ: قۆناغی گەنجی

لە زۆربەی خەڵکیدا ئەمە قۆناغی پێگەیشتن و هێزو توانا و زاوزێکردنە. یوسف عەلی لە سەدەی بیست و عومەری کوڕی خەتتاب لەسەدەی حەوتەمدا بڕوایان وابووە کە مێشک پێش تەمەنی ٤٠ ساڵی بەتەواوی گەشە دەکات، لەمەودوا گەشەکردن تەنیا لەسەر ئەزموون بەندە.

### ٤٠ — ٦٥: تەمەنی لاوی (ناوەڕاست)

ساڵانی لاوی ئەو کاتانەیە کە گەشەکردن بەهۆی گەورەبوونی جەستەییەوە نییە، بەڵکو بەهۆی پەروەردە و ڕاهێنان و شارەزاییەوە دەبێت، جەستەش بەرەو لاوازی دەچێت.

### ٦٥ ساڵ و بەرەو ژوور: پیریی

پیریی بە لاوازترین تەمەنەکان کۆتایی دێت، تیایدا بیر و زانیاری دەست بە کزبوون دەکەن، ئەگەر کەسەکان بۆ ماوەیەکی درێژ ژیان ئەوا زانیاریان لەناو دەچێت و نامێنێت. ئەمە وەکو میمۆری کۆمپیوتەر وایە کە وردە وردە دەسڕێتەوە. نەخۆشی ئەلزهایمەر بە تێکدان و وێرانکردنی یادگەیان کار لە کەسانی پیر دەکات.

سوڕی ژیان بە لەدایکبوونی منداڵ دەست پێدەکات، کە هیچ شتێک نازانێت، بەڵام بە دەزگای بیستن و بینین و تێگەیشتن، مەڵبەندی هەست و خۆشەویستی ئامادەکراوە. خوای گەورە فەرمان بە ئادەمیزاد دەکات کە سوپاسگوزاربن: لعلكم تشكرون. ئینجا منداڵ لە لاوازییەوە بۆ ئەوپەڕی هێز و توانا دەچن، پاشان جارێکی دیکە لەکاتی پیریدا بەرەو لاوازی دەچنەوە. لەنێوان لەدایکبوون و پیریدا، مرۆڤ دەبێت بە شارەزا و خاوەن زانیاری، خوای گەورە هانیدەدات کە تێگەیشتن و دانایی بەدەست بهێنێت: لعلكم تعقلون. پێویستە لە دوا قۆناغی ژیاندا— لەکۆتایی ئەم گەشتەدا— خەڵکی ڕاستگۆبن و لە گوناهە گەورەکان دوورکەونەوە، خەڵکی بۆ ئەنجامدانی گوناە و تاوان لە تەمەنی ٦٠ساڵیدا هیچ بیانوویەکیان نامێنێت. هەروەکو چۆن لەلایەن پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ڕوونکراوەتەوە: ئەو خوایە کە لە هەموو گوناە و هەڵەیەک خۆش دەبێت، بیانووی هیچ کەسێک کە تەمەنی گەیشتە ٦٠ ساڵ قبوڵ ناکات. (بوخاری)

**تا بەتەمەنتر بین، یادگەمان لاوازتر دەبێت، بەڵام توانای بیرکردنەوەمان هەر بە بەهێزی دەمێنێتەوە. چ بەخششێکی ڕاستەقینەی خواییە**



بەختەوەر و خۆشبەخت ئەوانەن کە لەسەرەتاکانی ژیانیاندا دەست دەکەن بە وێنە ستایشکردن و پەرستنی خوای گەورەو دەگەنە قۆناغێکی دانایی و ژیریی ڕەها کە لە ماک و مەبەستی دروستبوونی جیهان و ئادەمیزاد لەم سەرزەمینەدا تێدەگەن و پەی پێ دەبەن.

**منداڵ بەپێی سەعات گەشە ناکات و گەورە نابێت. هەر منداڵێک بە ڕەوت و خێرایی خۆی و بەپێی شێواز و لەسنوری قاڵبی خۆیدا زیاد دەکات. سەعاتی ناوەکی بێ هاوتای منداڵ ئەو سەعاتەیە کە پێویستە دایباب تەرکیزی بکەنەسەر.**

## سودوەرگرتن لە قۆناغەکانی گەشەکردن

### منداڵ پەنجەرەی ئاسۆ و دەرفەتی زێڕینمانە



دڵی منداڵ پاک و بێگەردە و بێ ڕق و کینەیە. مەیل و ئارەزوویەکی زگماکی بۆ لەبیردامان و گلدانەوەی هەموو شتێک هەیەو هەموو شتێکیش سەرنجی ڕادەکێشێت. (ئیمامی غەزالی)

منداڵ ئامادەگی هەیە بۆ قبووڵکردن و باوەڕهێنان بە هەموو زانیاریەک و پەسەندکردن و جێبەجێکردنی هەرچی ئامۆژگاری و ڕێنماییەک کە ئاڕاستەی دەکرێت و پێی دەگوترێت. (ئیبن مەسکەوی)

ئەمەش بۆ دایباب دەرفەتێکی زێڕینە تا کار لەسەر منداڵەکانیان بکەن و بەباشترین شێوە و لەبەرزترین ئاستێ کە لە توانایاندایە فێریان بکەن!

**شیردان بە درێژایی دوو ساڵی یەکەم:** ئەمە ئەو قۆناغەیە کە ڕەگەزە گرنگەکانی کەسێتی تیایدا بۆ بنیات دەنرێن، بەرەنجامەکەشی منداڵێکی تەندروستە لە ڕووی جەستەیی و عاتیفیەوە. لەکاتی ساواییدا، ناوەندی مێشکی منداڵ، دەمارە گەیەنەرەکانی دەماخ و تۆڕەخانەکانی مێشک (لەشێوەی تریلیۆن لەسەر تریلیۆن شانەی هەستەدەمار) دروست دەبن. ئازایەتی، کارامەیی، خۆشەویستی، سەرڕاستی، هەڵوێست، زمان و ژیربێژی لە ماوەی ئەم قۆناغەدا بینا دەکرێن. سەرەڕای سودە پزیشکییە بێشومارەکانی شیری مەمک، دایکان لەگەڵ شیردانەکەدا گەلێک سود و دەستکەوتی عاتیفی بە نەوەکانیان دەبەخشن. لە دوو ساڵی یەکەمدا، دایکان لەگەڵ شیردانەکە خۆشەویستی، هاوسۆزی و ڕێز لەخۆنان بۆ منداڵەکانیان دەگوازنەوە. هاوکات دایکانی شیردەریش سودێکی یەکجار گەورە دەبینن لەو پەیوەندییە دەروونییە قووڵەی لەگەڵ منداڵەکە هەیانە.

**خۆشەویستی و ترس لە خوای گەورە:** پێویستە منداڵ زوو بەخۆشەویستی و ئومێد و بەخششەکانی خوای بەخشندە و بەبەزەیی ئاشنا بکرێت. پێویستە چەمکەکانی ترس، سزاو دۆزەخ تاکو ساڵانی هەرزەکاری دوابخرێن کە ئەوکات منداڵ دەتوانیت لە چەمک و وێنەی نابەرجەستە تێبگات. بەهۆی ئەو مێشکە هەستیارو زوو کارتێکراوەی کە هەیانە لەساڵانی سەرەتادا، ئەگەر هاتوو بەردەوام بە دۆزەخ هەڕەشەیان لێ بکرێت توانا شاراوەکانی منداڵ بۆ ئازادی، بەهرەداری و خەیاڵ دادەمرکێنەوەو دەمرن. ترساندنی منداڵ و هەڕەشەلێکردنیان لە بڕوابەخۆبوونییان بۆ ئازایەتی، غیرەتی خۆدانە بەر مەترسی و بڕیاردان بێبەشیان دەکات.

**لەبەرکردن:** شێخ محەممەدی غەزالی لە (كيف نتعامل مع القران) – ١٩٩٢دا ئەو پرسیارەی وروو ژاندووە کە دەبێت کەی جەخت لەسەر لەبەرکردنی قورئان بکەینەوەو کەی تەرکیز بکەینە سەر تێگەیشتن. بەدوای وەڵامی ڕاست و دروستیشدا گەڕاوە. وادیارە لە ئێستادا پێویستە لەبەرکردن لە تێگەیشتن پتر بایەخی پێبدرێت تا تەمەنی هەرزەکاری، ئینجا لەسەرەتای هەرزەکاری بەدواوە پێویستە زیاتر گرنگی بە تێگەیشتن و ڕاڤەکردن بدرێت. بەم شێوەیە باشترین توانا شاراوەکانی مێشک بەکاردەهێنرێت و لەبەرکردنی ڕاستەوخۆی سەرەتاو تێگەیشتنی دواتر بۆ خەرمانی داهاتوویان سودی لێ دەبینرێت.

**شێوەکانی بانگەواز:** پێویستە ئەمە لە ساڵانی هەرزەکاریدا جەختی لەسەربکرێتەوە کە منداڵان ئامادەییان بۆ وەرگرتنی چەمکە نابەرجەستەکانی وەک بەهەشت، دۆزەخ و قیامەت زیاترە. گوڕ و تین و جۆش و خرۆشیان لەم قۆناغەدا لەبەرزترین پلەدایە و لەهەموو کات زیاترە، دەشتوانرێت هەست و سۆزیان بەرەو ڕێگەی ڕاست و گیانخوازی و قوربانیدان لەپێناو سودی گشتیدا کەمەندکێش بکرێن. دەبێت عاتیفەی هەرزەکاران لەگەڵ عەقڵ و ژیریدا هاوسەنگ و وابەستە بکرێت. پێویستیشیان بەوەیە هەستی خواپەرستییان بەهێز بکەن بەوەی کە بزانن چۆن لە کاتی تەنگانەدا کۆنترۆڵی عاتیفەی خۆیان بکەن و بەپشتبەستن بە خوای گەورە خۆیان دامەزراو بکەن.

**هەستیاریی بەرانبەر بە ڕەخنە لە کاتی هەرزەکاریدا:** پێویستە هەرزەکاران ژیرانە پەروەردە بکرێن، تاکو هەستی خۆیان بریندارنەکەن و ڕێزی خۆشیان نەدۆڕێنن. مەبەستەکەش ئەوەیە کە چاودێری گەشەکردنیان بکرێت نەک وایان لێبکرێت بڕوابەخۆبوون لە دەست بدەن. پێویستە هاندان و گەشەپێدانیان لەم قۆناغەدا شانبەشانی یەکتر بەرەوپێشەوە برۆن. وەکو هەرزەکار حەسودی و بەراوردکردن مێشکی داگیر کردوون، بۆیە پێویستە هەموو خوشک و براکان وەک یەک و بەیەکسانی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت.

**پێویستە بایەخ بە بوونیاتنانی کەسێتی بدرێت:** چونکە ئەمە کاتێکە هەرزەکاران لە خۆیان، کۆمەڵگە، گەردوون و مێتافیزیک، غەیب دەکۆڵنەوە. ئەمە کاتی ئەوەشە کە چەمکی ڕاستەقینەی تەوحید (تەنیایی خوا)، جێنشینی ئادەمیزاد (ئیستخلاف)، بۆ بنیاتنانی ژیاری (عیمران)، جیهانبینی، ئامانجەکانی ژیان، پەیوەندی لەگەڵ خود، دەروبەر و ژینگە و بەدیهێنەردا باس بکرێن و گفتوگۆیان لەبارەوە بکرێت.

**فێربوونی زمانی دووەم:** نابێت ئەمە تاکو تەمەنی هەرزەکاری دوابخرێت، بەڵکو دەبێ پێش تەمەنی دە ساڵی دەستی پێبکرێت. ئەمە ئەو کاتەیە کە دەنگەکانی زمان لە ڕێی شانەی هەستەدەمار و دەمارە گەیەنەرەکانی دەماغەوە جێگیر دەبن. تا زووتر بێت باشترە، تا بتوانێت هەموو دەنگەکانی ئەلف و بێ وەک کەسێکی زگماک دەرببڕێت. منداڵان لەسەرەتای تەمەنی منداڵیاندا بەبێ هیچ ئاستەنگێکی ئەوتۆ خاوەن توانایەکی گەورەن بۆ فێربوونی چەندین زمان. «لاوترینی مێشکەکان گەورەترین توانایان هەیە بۆ هەڵمژینی زمان، کەسێکیش کە لەتەمەنێکی گەنجیدا دوو زمان دەزانێ، ئەوا لەدواییدا بە ئاسانی دەتوانێت فێری زمانی سێیەم و چوارەم بێت. منداڵانی تازە لاو بە بەراورد لەگەڵ کەسانی پێگەیشتوو و خوێندکارانی ئامادەیی باشتر دەتوانن فێری ئەڵمانی ببن، بیر لە گۆکردنێکی نزیک لە زگماک، یان لاسایی تۆنە قورسەکەی ماندەرین بکەنەوە» (گۆڵد ٢٠٠٦). هەمان شت بەسەر فێربوونی عەرەبی و زمانەکانی دیکەش پیادە دەبێت.

## حافیزە فارسە تەمەن شەش ساڵانەکە

حافیز یەکێکە کە دەتوانێت هەموو قورئان لەبەر بخوێنێت، (لەوانەشە هیچ لە عەرەبی تێنەگات).

سەید محەمەد حوسەین تەباتەبایی، کە زمانی زگماکی فارسییە، هەموو قورئانی لە تەمەنی شەش ساڵیدا لەبەرکردووە. باوکی ئەڵێت «هێشتا دوو ساڵان بوو کە یەکەمینجار پەییم بەم کارامەییەی کوڕەکەم برد». کوڕەکە لە ڕێگەی گوێگرتنی بۆ دایکی کە ئەویش قورئانی لەبەر بووە، فێربووە. بەجارێک، یان دوو جار گوێگرتن ئایەتەکانی لەبەرکردووە. ڕۆژانەش قورئانی دەور کردووەتەوە تا ئەوەی لەبەری کردووە لە بیری نەچێتەوە. خۆشەویستترین بەشی لای ئەو بریتیە لە چیرۆکی پێغەمبەران، بەتایبەتی یوسف (موسلیم نیوز ١٩٩٨).
ئەوە موعجیزەی قورئانە کە کەسێک لە عەرەبی تێنەگات و بتوانێت لەبەرگەوە بۆ بەرگ لەبەری بکات! ئەمڕۆ، هەزاران منداڵی نەتەوە جیاوازەکان کە تەمەنیان لە دە ساڵ کەمترە قورئانیان بە دەقە عەرەبییە ئەسڵەکەی خۆی لەبەرە.

## حافیزە سوریە تەمەن چوار ساڵ و نیوەکە

بچووکترین منداڵی تۆمارکراو کە هەموو قورئانی پیرۆزی لەبەرکردووە (چوار ساڵ و نیو)، عەبدوڵڵا ئەحمەد شەغالەیە لە حەلەبی سوریا لە ساڵی ١٩٩٦دا لەدایک بووە. لەتەمەنی سێ ساڵیدا دەستی بە لەبەرکردنی قورئانی پیرۆز کردووەو لە چوار ساڵ و نیوی تەواوی کردووە. لە تەمەنی پێنج ساڵیشدا هەزار فەرموودەی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ی لەبەرکردووە لەگەڵ زیاتر لە هەزار دێڕە شیعر.
چیرۆکەکەی لە فرۆشگاکەی باوکیەوە دەستی پێ کرد، کاتێک کوڕەکەی بینی لە تەمەنی دوو ساڵیدا دوای ئەوە کە یەک جار لە ڕادیۆ دەنگ بەرزەکەی دراوسێ دوکانەکەیەوە گوێی لێبوو گۆرانی (علموني الناس)ی ئوم کەلسومی دەگوتەوە. دایبابەکە بڕیاریاندا ئەم تواناو کارامەییەی کوڕەکەیان بەرەو قورئانی پیرۆزی ببەن و بیقۆزنەوە. دەستیان کرد بە خوێندنەوەی چەند سورەتێکی کەم بۆ عەبدوڵڵا، ئەویش توانی دوای دووەم جار خوێندنەوەی لەبەریان بکات. لەچەند مانگێکی کەمدا، عەبدوڵڵا شێوەی بێژان و دەربڕینەکەی بەپێی یاساکانی جوان خوێندنەوەی قورئان (تەجوید) چاک کرد.
لە تەمەنی پێنج ساڵیدا، عەبدوڵڵا خەڵاتی یەکەمی لە پێشبڕکێی نیشتمانی قورئانی پیرۆز لەسوریا بەدەستهێنا کە تەمەنی پێشبڕکێکاران لەنێوان ١٤ بۆ ٣٠ ساڵدابوو. بوو بە بچووکترین بەشدار بوو کە پلەی یەکەمی لە پێشبڕکێ قورئانییەکاندا بەدەست هێنابێت. (گۆڤاری الاسرة ٢٠٠٥)

## لەبەرکردن لەنێوان ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا:

نەریتی تۆمارکردنی منداڵانی پێش قوتابخانە لە خوێندنگاکانی لەبەرکردنی قورئاندا لە وڵاتانی موسڵماندا دەرئەنجامی باشی لێکەوتووەتەوە. هەرچەندە زۆرینەی موسڵمانان (چوار لەسەر پێنج) لە عەرەبی تێناگەن، بەڵام دەتوانن بێئەوەی لێی تێبگەن هەموو قورئان لەبەربکەن، چونکە توانا عەقڵیەکانیان لە سەرەتای تەمەنی منداڵیدا بۆ لەبەرکردن دەگاتە بەرزترین لوتکە. دەشێت وەرگێڕان و لێکدانەوە لەدوای ئەوەوە لەساڵانی هەرزەکاریدا بێت. ئێستا، لەبەرکردن بەپێی پێویست وەک ڕێبازێک لە ڕۆژئاوادا گرنگی پێنادرێت، جا چ بۆ لەبەرکردنی ئینجیل، شیعر، یاخود شانۆنامە بێت، بەڵام مەسیحییەکانی پێشوو وا ڕاهاتبوون کە ئینجیل لەبەر بکەن. هەندێ منداڵی عەرەبی مەسیحیش قورئان لەبەر دەکەن و ئەمەش دەروازەیەکی فراوانی پەیوەندی لە ڕووی فەرهەنگ، زمان، توانای عەقڵی، هێشتنەوە و گەڕانەوەی زانیاریان بۆ فەراهەم دەکات.

### لەبەرکردنی قورئان لە تەمەنێکی زوودا
### یارمەتی گەورەکان دەدات لە قۆناغی ئامادەیی قوتابخانەدا

د.یوسف خەلیفە (وەزیری پەروەردەی پێشوی سودان) ڕایگەیاند:
ئەزموونمان لەگەڵ حافیزی حوجرە جیاجیاکان و قوتابخانەکانی سوداندا سەلماندی کە ئەوانەی قورئانیان لەبەرە یادگەیەکی باشیان بۆ داکردن، بیرکەوتنەوە و تێگەیشتن لە چەمک و مەسەلە ئاڵۆزەکان هەیە. ئەم خوێندکارانە کە هەرگیز نەچونەتە قوتابخانە جیهانییە چاکەکان، کۆرسێکی دوو ساڵی ئامادەکاریان لە زانستەکاندا پێ دەدرێت تاکو وایان لێبکەن کە بۆ وەرگرتن و چوونیان بۆ زانکۆکان شیاو بن. لەسەدا نەوەدیان لە تاقیکردنەوەی وەرگرتنی گشتی کۆماریدا دەرچوون، هەمان ئاستی ئەو خوێندکارانەی دیکەشیان هەیە کە بۆ ماوەی دوانزدە ساڵ چوونەتە قوتابخانە جیهانیەکان
(عەبدوڵڵا ١٩٩٤) بۆی دەرکەوت کە لەبەرکردن لە تەمەنی زوودا دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ بەهێزکردنی توانای لەبەرکردن لە قۆناغەکانی دواتری ژیاندا .



## چالاکی٣١: ئامۆژگاری بۆ دایباب

باوکان و دایکان: ئەم خاڵانەی خوارەوە باس بکەن و پاشان بڕیار بدەن و بزانن چۆن بۆ منداڵەکانتان بەکاریاندەهێنن.

- کەمێک لەوە زیاتر بدە بە منداڵەکانت کە چاوەڕێی دەکەن و ئەمەش بە ڕووخۆشییەوە ئەنجام بدە.
- باوەڕ بە هەموو ئەو شتانە مەکە کە دەیبیستیت و هەموو ئەوەی کە هەتە خەرجی مەکە.
- کە دەڵێی، خۆشم دەوێیت، با بەڕاستت بێت.
- کە دەڵێی داوای لێبوردن دەکەم، تەماشای چاوی ئەو کەسە بکە.
- هەرگیز بە خەونی منداڵەکانت پێمەکەنە. ئەو کەسانەی کە خەونیان نییە زۆر شتیان نییە.
- لە کاتی ناکۆکیدا، بە ئەدەبەوە شەڕ بکە، جوێن مەدە.
- لەرێی کەس و کاریانەوە بڕیار لەسەر خەڵک مەدە.
- کاتێک یەکێک پرسیارێکت لێدەکات و تۆش ناتەوێت وەڵامی بدەیتەوە، زەردەخەنەیەک بکە و بپرسە، بۆچی دەتەوێت بپرسیت؟
- خۆشەویستی مەزن و دەستکەوتی مەزن مەترسی مەزنی تێدایە.
- کاتێک گوێت لە کەسێک دەبێت دەپژمێت بڵێ «خێربێت».
- کە دۆڕایت، وانەکەی مەدۆڕێنە.
- ڕێزی خۆت بگرە، ڕێزی کەسانی دیکەش بگرەو بەرپرسیاری سەرجەم کارەکانت بگرە ئەستۆ.
- مەهێڵە ناکۆکیەکی بچووک زیان بە شیرازەی توندوتۆڵی خێزانەکەت بگەیەنێت.
- هەرکاتێک زانیت کە هەڵەیەکت کردووە، هەنگاوی دەستبەجێ بۆ ڕاستکردنەوەی بنێ.
- کە تەلەفون وەڵام ئەدەیتەوە زەردەخەنە بکە. پەیوەندیکارەکە لە دەنگتەوە هەستی پێدەکات.
- هەندێک کاتت بەتەنیا بەسەربەرە.

## بەندی ٩

# ڕێگاکانی پەروەردەکردنی منداڵێکی تەندروست:
# پاکوخاوێنی، خۆراکی تەندروست، ڕاهێنانی جەستەیی و خەو

- پێشەکی: تەندروستیی پێش هەموو شتێکە
- کاتی سکپڕیی
- دوای منداڵبوون: ناکۆکی دەربارەی کوتان

بەڵگە دژی کوتان

- پاکوخاوێنی
- تەندروستی: هەندێک ئادابی ئیسلامیی

پاکوخاوێنی لە تەوالێتدا

قژ و نینۆک

- خواردنی تەندروست

زۆرخۆریی

بۆچوونی ئیمام غەزالی لەمەڕ نەریتەکانی خواردن

- چەند ڕاستییەک دەربارەی منداڵان و خواردنی تەندروست

کاتی سکپڕیی

لە نێوان لە دایکبوون و پێش هەرزەکاریدا

پێش هەرزەکاریی و هەرزەکاریی

نموونەیەکی خۆراکی ڕۆژانە بۆ تەمەنی ٢ تا ١٠ساڵی

پرسیارە دووبارەکان

- ئاڕاستەی قورئانیی سەبارەت بەخواردن
- منداڵان و وەرزشی جەستەیی

منداڵان و پێڵاو

ڕێگەکانی برەودان بە چالاکی لە منداڵاندا

خشتەیەکی وەرزشی پێشنیازکراو

- خەو

کاریگەرییە پزیشکیەکانی خەوزڕان

- مادده هۆشبەرەکان: خۆپاراستن لە ئارەق خواردنەوە و دەرمانی سڕکەر

منداڵان و فریودان

گەڕان بەدوای نیشانە سەرەتاییەکانی ئالوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکانەوە: دایباب دەتوانن چی بکەن؟

دیدمان بەرانبەر پەیوەندی خێزانیی تەندروست

پڕۆگرامی چاودێریی دوای چارەسەر: ئایین وەکو خۆپاراستن

- یاساشکێنی
- چالاکییەکان

## پێشەکی: تەندروستی پێش هەموو شتێکە

نەخۆشێک لەتاو ئازاری بەردەوامی لەشی هەمیشە گلەیی لای دکتۆرەکان دەکرد، ڕۆژێک دکتۆرێک پێی گوت "تۆ پارەو کاتێکی زۆر زۆرت بۆ پاراستنی کار و کاسبی و سەرمایەی دام و دەزگا و باڵەخانەکانت خەرجکردووە، بەڵام گرنگترین سەرمایەی خۆتت فەرامۆش کردووە- کە لەشی خۆتە!"

گوتە دێرینەکەی «خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە» هەمیشە بە ڕاستی و دروستی دەمێنێتەوەو شتێکە کە پێویستە دایباب تەرکیزی بکەنە سەر. نابێت تەنیا چاوەڕوانی کارەسات و نەگبەتی بکەن و ئەوسا بەرهەڵستی بکەن. هەر هەڵەیەکی گەورە کە دایباب سەبارەت بە تەندروستی منداڵەکانیان دەیکەن، ڕەنگە داهاتوویان وێران بکات. دایباب بەرپرسیارێتی دووقاتیان هەیە بەرانبەر تەندروستی خۆیان و منداڵەکانیان. بەداخەوە، زۆربەی خەڵک، لەبری ئەوەی مشتێک لە خۆپاراستن خەرج بکەن، خەروارێک لەیەکەی چاودێری وردda خەرج دەکەن. ئەنجامدانی شتی ڕاست لەکاتی خۆیدا زۆر هەرزان و ئاسانەو دەرئەنجامەکەشی زۆر دڵخۆشکەرە. تەمبەڵی و ناچالاکی پەشیمان و خەمبارمان دەکات. لەوەش ترسناکتر، هەرچۆنێک بێت، خراپی تەندروستی منداڵ و زیان لێدانییەتی کە ڕەنگە هەمیشەیی بێت. دژواریش نییە بۆ کەسێک کە ڕادەی هەستکردن بەو ئازار و خۆتاوانبارکردنە بهێنێتە بەرچاوی خۆی لەهەمبەر فەرامۆشکردن و پشتگوێخستنی تەندروستی منداڵەکەی بە تایبەتی ئەگەر وا ڕوویدا کە نەخۆشیەکە توانرا بێت زۆر بەئاسانی چارەسەر بکرایەو ڕێگری لێبکرایە. ڕەنگە ئەنجامدانی شتێک لە دواییدا زۆر درەنگ بکەوێت. گرنگ نییە چەند بە رشتی کەسەکە هەوڵدەدات و چەندیش خەرج دەکات.

کەوابێ تەندروستی، ئەولەویەتێکی گرنگە. کەس ناتوانێت ئەگەر تەندروستیەکی باشی نەبێت. خێزانێکی باش، پیشەیەکی باش، پەروەردەیەکی باش، یان ژیان و ڕۆژگارێکی باشی هەبێت، جگە لەوەش، مێشکی ساغ و بەهێز لە جەستەی ساغ و تەندروست دایە. گەشەکردنە هۆشەکی و دەروونییە پێویستەکانی منداڵ لە جەستەی تەندروست دێنە ئارا.

پێویستە دایباب دەستەبەرکردنی ئاوی خاوێن، ئاوەڕۆی باش، خواردنی تەندروست، کوتانی ڕێکوپێک، وەرزشی بەردەوام و گەیشتن بە پزیشک بۆ منداڵەکانیان گەرەنتی بکەن. بەخێوکردنی منداڵی تەندروست بەرلەوە دەستپێدەکات کە دایکەکە بیر لە منداڵ بکاتەوە و سکی پڕ بێت؛ بەوەی پێویستە کەسەکە هاوژین و هاوسەرێکی تەندروست هەڵبژێرێت.



## کاتی سکپڕیی

دایکی دووگیان بەرپرسیارێتیەکی گەورەی بەرانبەر ئاوڵەمەکەی لەسەرشانە. خواردنی تەندروست، خەوی پێویست، سەردانی ڕێکوپێکی دکتۆرو وەرزش بۆ منداڵبوونێکی تەندروستانە شتانێکی زۆرگرنگن. پێویستە دایکەکە خۆی لە مەترسییەکانی هەوکردنی بەکتریایی و خواردن و خواردنەوەی شتی زیانبەخشی (وەکو ماددەی هۆشبەر، خواردنی ناتەندروست و ئەلکحوول بەدوور بگرێت). جگەرەکێشان یەکێکە لە کارە یەکجار زیانبەخشەکانی دیکە کە نابێت دایک لەکاتی دووگیانیدا ئەنجامی بدات. ئاوڵەمە هەموو شتێک لە دایکیەوە هەڵدەمژێت، خۆراکە ماددەو ئۆکسجینی لە ڕێی وێلاش و ناوکە پەتکەوە دەست دەکەوێت، بۆیە جگەرەکێشان نەک تەنیا ئاوڵەمەکە دەخاتە بەر مەترسی ژەهرەکانی ناو دووکەڵی توتنەکە، بەڵکو زیان لە فەرمان و ئەرکەکانی وێلاشیش دەدات. ئەو هۆشدارییانەی خوارەوە بخوێنەرەوە کە لەسەر پاکەتی ئەو جگەرانە دانراوە کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان دەفرۆشرێن:

### هۆشدارییەک لە پزیشکی نەشتەرگەری گشتییەوە

**جگەرەکێشان دەبێتە هۆی شێرپەنجەی سی، نەخۆشی دڵ، سی ئاوسان و ئاڵۆزکردن و قورسکردنی سکپڕیی.**

### ژینگەی بێ دووکەڵ و بێ جگەرە: ئەگەر ئیرادەیەک هەبێت، ڕێگەیەک هەیە!




میللەتان ئەگەر بڕیاربدەن و پێوەی پابەندبن دەتوانن بەڕادەیەکی باش جگەرەکێشان کەم بکەنەوە. ئەمەش لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ڕوویدا.

**جگەرەکێشان قەدەغەیە**- لەساڵی ١٩٨٥ ژمارەی شارەوانییەکانی تایبەت بەدەستەبەرکردنی هەوای پاک و خاوێن لە شوێنە داخراوەکاندا ٢٠٢ شارەوانی بوو. بەهاتنی ساڵی ٢٠٠٣ ئەم ڕێژەیە بۆ ١٦٣١ بەرزبووەوە، بەڵام بەدەر لە یاساش، پێویستە دایباب منداڵەکانیان لە شوێنە دووکەڵاویەکان بەدوور بگرن، چ لەناو، یاخود دەرەوەی ماڵ بێت.

ئەگەر دایکەکە تووشی نەخۆشی ڤایرۆسی بوو، پێویستە دەستبەجێ ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکدا بکات بۆ ئەوەی ئاوڵەمەکە زیانی بەرنەکەوێت. دەبێت لەکاتی شیردانی سروشتیدا هەمان شت ئەنجام بدرێت. لەوانەیە هەوکردن و نەخۆشی وا لە منداڵەکە بکات کە کوێر، کەڕ، دەبەنگ، شیزۆفرینیایی و گۆشەگیر، یان خەیاڵپەرست بێت. ئەڵبەت دەبێت دایکان لەماوەی سکپڕیدا فشاری خوێنیان بپێون و پشکنینی خوێن بکەن بۆ ئەوەی لە نەخۆشی شیبوونەوەی خوێن و کەمخوێنی کە دەبێتە هۆی تێکشکاندن و زیانگەیاندن بە مێشک، یاخود مردنی منداڵەکە دووربن.

## دوای منداڵبوون: ناکۆکی و رای جیا دەربارەی کوتان

لێرەدا ئەو بۆچوونانەی کە لەگەڵ کوتانن و ئەوانەش کە دژی دەوەستن خراونەتەڕوو، بۆئەوەی دایباب بتوانن بڕیارێکی دروست و ژیرانە بدەن.
دوای منداڵبوون، دەبێ پزیشکەکە پشکنین بۆ منداڵەکە بکات، بەتایبەتی هی چاو و گوێ و پەرچەکردارەکانی. دەبێت کوڕان بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردن و نەخۆشی سوننەت بکرێن. زۆرێک لە دایباب بە ئاگان و پێویستیی کوتان دەزانن و بە بەرنامەو خشتەی کوتانەوە پابەندن. لەگەڵ ئەوەشدا، لە ٨٠٪ یان نازانن کە زۆربەی کوتانەکان پێش تەمەنی دووساڵی دەکرێن. سەیرە چۆن ئێمە سێ ڕۆژ پێش ئەوەی بتروکێن جووجک لە ناو هێلکەدا دەکوتین، پێش ئەوەی نەخۆشبکەون دەرزی لە گوێرەکەکان دەدەین، کەچی پێش ئەوەی تەمەنیان ببێت بە دووساڵ هەندێک لە منداڵەکانمان ناکوتین.

### کوتان بۆی هەیە زۆر شت بکات!



شەش نەخۆشی کوشندەی «منداڵان»- هەن سورێژە، ئیفلیجی منداڵ، سیل، دەردەکۆپان، کۆکەڕەشە و گوێرەپە- کە ساڵانە ملیۆنان منداڵ دەکوژن. زۆرینەی زۆریان ئەو منداڵە بەدخۆراکانەن کە بەرگریەکی کەمیان بەرامبەر نەخۆشی هەیە. ئەو پێکوتانەی کە بۆ ڕێگرتن لەم نەخۆشیانە بەکاردەهێنرێن چەند دەیەیەکە دۆزراونەتەوەو هەڕەشەو مەترسی ئەم نەخۆشییانەی لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بنەبڕ کردووە. نزیکەی هەموو منداڵان لە ئەمریکا دژی بەشی زۆری نەخۆشییەکانی تایبەت بە منداڵان دەکوترێن، بەڵام ملیۆنان منداڵ لە وڵاتە تازە پێشکەوتووەکاندا لە ژێر هەڕەشەدان چونکە هیچ کوتانێکیان پێ نەگەیشتووە. هێشتا (٢٠٪)ی منداڵان لە وڵاتە تازەپێگەیشتووەکاندا کوتانیان دەست ناکەوێت، ساڵانە نزیکەی سێ ملیۆن منداڵ لە سەرانسەری جیهاندا بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی کە دەتوانرێت لە ڕێگەی کوتانەوە ڕێگەیان لێبگیرێت دەمرن.

(«بۆ منالان: بەخششەکانی تەندروستی، پەروەردەو هیوا،» بڵاونامەی باربوو، یونسێف ٢٠٠٣).

چیرۆکی کوتان بە منداڵەکانت بڵێ و بۆیان بگێڕەرەوە: «کە دکتۆر ئێدوارد جێنێر لە ساڵی ١٧٩٦ دا بیرۆکەی نوێی کوتانی بەرهەمهێنا، چیرۆکێکی ڕاستەقینەی داهێنان و بەهرەدارییە. لە زانستی پزیشکیدا، سێ جۆر بیرۆکەی باش هەیە: ڕوونەکان، ئەوانەی کە ڕوون و ئاشکرا نین، ئەو جۆرەی کە دکتۆر ئێدوارد جێنێر لە لادێی جلوسێستر شایەری ئینگلتەرا دۆزییەوە لە دراوسێکانییەوە، بیستی کەسانێک کە تووشی ئاوڵەی مانگا بوون زۆرجار ئاوڵەی کوشندە ناگرنەوە. وا گومانی برد نەخۆشیەکەی یەکەمجار دەبێتە هۆی بزواندنی بەرگری لەش دژی دووەمجار تووشبوونەوەی. بیرۆکەکەی بۆ هاورێ و هاوپیشەکانی جێگەی پێکەنین و گاڵتەجاری بووە. ئەوان لەوکاتەدا قسەو تێبینییەکیان لە بەرانبەر سیستمی بەرگری لەش و میکرۆب نەبووە، چونکە ئەوان هیچکام لەم چەمکانەیان نەزانیوە». (کارمایکڵ ٢٠٠٧).

لەگەڵ ئەوەشدا، جێنێر باوەڕی بەبیرۆکەکەی خۆی هەبوو. هەروەها ئەو

دایکەش کە بە هەمان شێوە ڕێگەی پێدا لەسەر کوڕە هەشت ساڵانەکەی تاقیبکاتەوە، جێمس فیپس، کە لەبەهاری ئەو ساڵەدا ئاوڵەی مانگا لە کێڵگەکەی بڵاو بوویەوە. پزیشکەکە کێمی لە شیردۆشە تووشبووەکە وەرگرت، کردییە کوڕە تووشبووەکە و چاوەڕێی کرد. دوای شەش هەفتە دەرزی ئاوڵەی لێدا. ماوەیەکی زۆرتر چاوەڕێی کرد تاکو دڵنیابۆوە کە جێمس نەخۆش ناکەوێت. پاشان سەرەتای سەردەمێکی دیکەی ڕاگەیاند. پێکوتەی داهێنا، بێگومان، جێنێر کاتێک پێشنیازی بیرۆکەکەی کرد بە شێت ناوزەد کرا، شۆڕشگێڕان زۆرجار ئاوایان بەسەر دێت.

کوتانەکان تەواوی جیهانیان بە بنەبڕکردنی ئاوڵە گۆڕی و بە ئەندازەیەکی زۆریش ئەم جیهانە پێشکەوتووەیان لە ئیفلیجی منداڵ و سورێژە ڕزگارکرد. کوتان یەکێکە لە گرنگترین داهێنانە پزیشکیەکانی دوو سەدەی ڕابردوو، یەکێکیشە لە هەرزانترو بەکەڵکترینەکان کە کەمترین خەرجی تێدەچێت. کوتان نەخۆشی چارەسەر ناکات، بەڵکو ڕێی لێ دەگرێت کە ئەمەیان باشترە. ئەگەر سەد کەس بکوترێن هەر ئەوە نییە کە بە تەندروستیەکی باشەوە دەمێننەوە، بەڵکو لە تووشکردنی هەزارانی دیکەش دوور دەبن.

پێکوتەکان ساڵانە ژیانی ژمارەیەکی زۆری خەڵک ڕزگار دەکەن، بەڵام هێشتا ملیۆنان کەس لە زۆر لە ناوچەکانی ئەفریقا، ئاسیا و ئەمریکای لاتین هەن ناتوانن ئەم پێکوتانە بەدەستبهێنن. منداڵان هیچکام لە کوتانە سەرەتایەکانیان پێنەگەیشتووە کە لە وڵاتە پێگەیشتووەکاندا هەن و هەربۆیەش دەمرن. نە هیچ کەسێک و نە هیچ شوێنێک بە شێوەیەکی ڕۆتینی و کاریگەر کوتانیان دژی بکوژە گەورەکەی جیهان – ئایدز، سیل و مەلاریا نییە کە تێکڕا ساڵانە شەش ملیۆن کەس تووشیان دەبێت–، چونکە تەنانەت لەگەڵ هەموو ئەو توانا پزیشکیە نوێیانەدا، پێکوتەی باش بۆ ئەم نەخۆشیانە هێشتا لە ئارادا نین.

## بەڵگە دژی کوتان

زۆربەی خەڵکی لە کاریگەرییە لاوەکییەکانی کوتانی منداڵ بێئاگان. بەڵگەکان دژی کوتان ئەوە دەردەخەن کە زۆربەی ئەو سەرکەوتنەی بە پرۆگرامی کوتانەوە پەیوەندیدارە دەرئەنجامی ئەو بەرەوپێشچوونەیە کە لە تەندروستی گشتیدا هاتووەتەکایەوە (بەتایبەتی لە ڕووی ئاوی خاوێن، ئاوەڕۆ، بارودۆخی ژیانی، کەم جەنجاڵی، خۆراکی باشتر و ئاستی بەرزی گوزەران).

هەموو پێکوتەکان ماددەی کیمیایی ژەهراوی، ترشی ناوکی لە شانەی ئاژەڵ و ئاوڵەمەی لەبارابراوو پرۆتینی بێگانەیان لە شێوەی ڤایرۆس و بەکتریای مردوو یان زیندوویان تێدایە. دوا تەکنەلۆجی کوتان پشتی بە زانستێک بەستووە کە تەمەنی زیاتر لە دوو سەد ساڵە، دەڵێت کە کوتانەکان' دەبنە هۆی هاندان و بزواندنی وەڵامدانەوەی بەرگری لەش بێ ئەوەی هیچ مەترسی یەکی لێ بکرێت.'... ماددەی کیمیایی ژەهراوی بۆ دەرمانی کوتانەکان زیاد دەکرێت کە کێشە بۆ کۆئەندامی بەرگری و هەستە دەمار دروست دەکات، لەبەرئەوەی ناتوانرێت بە ئاسانی لە لەش بکرێنە دەرەوە، لە مێشک و شانەی ئەندامەکاندا کەڵەکە دەبێت و زیان بە هەستەدەمارەکان دەگەیەنێت. پرۆتینی بێگانەو ترشی ناوکی، کاتێک وەک پێویست لە ڕێی سیستەمی بەرگری لەشەوە بەکار نەخرێن و لە لەش نەکرێنە دەرەوە، ئەوا بە هەموو پەردە خانەکاندا بڵاو دەبنەوە."

(http://www.know-vaccines.org/parent.html)

کۆئەندامی بەرگری لەش چەند ساڵێکی دەوێت تا بەتەواوی گەشە دەکات، ئەمەش بە بەرکەوتنی بەکتریا و ڤایرۆس کە لەش دەزانێت چۆن رابێ لە لەرز و تا، چڵم و ڕیپۆق، ئارەق کردنەوە و گەرمەژنەوە خۆی لێیان ڕزگار بکات. کوتانەکان دەرفەتی ئەوە بە منداڵان نادەن کە بەرگری هەمیشەیی سروشتی بەرانبەر بە نەخۆشیە تاڕادەیەک بێ مەترسییەکانی وەک سورێژە، ملەخرێ، دڕکەو مێکوتە و کۆکەڕەشە پەیدابکەن، لەدوای کوتان لەش لە بارێکی ئاگایی و هۆشیاریدا دەبێت لەبەرانبەر شتێک کە ڕەنگە هەرگیز ڕوونەدات. بەمشێوەیە، ڕەنگە کۆئەندامی بەرگری لەش زۆر هەستیار ببێت و مەترسی ئەوەش بکرێت کە تووشی نەخۆشی هەستیاریی ببێت.

**ئەوانەی کە دژی کوتانن باس لەوە دەکەن کە تەندروستی باش باشترین ڕێگایە بۆ پەیداکردنی بەرگری لەش لە نەخۆشی.**

میکرۆبەکان لەوێ نین، هەوڵ دەدەن دەستیان لە ئێمە گیر بێت و پێمان بکەن. ئەگەر ئێمە لە ناوەوە تەندروست بووین، لەش دەتوانێت بەرهەڵستی لە سەرما و هەلامەت، ئەنفلۆنزا، سورێژە یا هەرشتێکی دیکە بکات کە پێدەچێت لە دەوروبەرماندا هەبێت. کلیل و نهێنییەکە توانا و قابیلیەتە (سینکلێر ١٩٩٥، هێد ١٩٩٩)

**ئێمە دووپاتی دەکەینەوە با واز لە دایباب بهێنین تاکو خۆیان لەگەڵ پزیشکەکانیاندا بڕیارێکی دروست بدەن سەبارەت بەوەی کە ئاخۆ بیانکوتن، یاخود نا.**

پزیشکانی منداڵان وا بەباش دەزانن و داوا دەکەن کە منداڵان لە تەمەنەکانی شەش، هەشت و دە مانگیدا، ساڵانەش لە تەمەنی یانزە ساڵی بەسەرەوە پشکنینی ڕێکوپێکیان بۆ ئەنجام بدرێت. باشی ئەم پشکنینانە لەوەدایە کە هەر زوو کێشەکان دەزانرێن و دەتوانرێت چارەسەری گونجاو بکرێن بەرلەوەی بڵاوببنەوە و دەبنە نەخۆشیەکی چارەسەرنەکراو و بێ دەرمان و پێیان نەزانرێت و هەستیان پێنەکرێت. هەندێک وڵات هەر لە سەرەتای ساڵی خوێندنەوە پشکنینی پزیشکی بۆ قوتابخانە سەرەتاییەکان ئەنجام دەدەن کە ئەمەش کارێکی زۆرباش و پێویستە. شێواوی وەکو نارێکوپێکی لە بیستن و بینین یان قسەکردن لە منداڵاندا لە کاتی ئەم پشکنینە تەندروستیانەدا دیاری دەکرێن و دەزانرێن. پێویستە دایباب تەرکیز بکەنە سەر خۆپاراستن لە نەخۆشی، کەمترین داواکاری بۆ تەندروستیەکی باش لەدوای کوتان پاکوخاوێنی و خواردنی بەسود و وەرزشە.

**کوتان گەورەترین سەوداگەری تەندروستی جیهانە**

١٥ دۆلار بۆ پاراستنی منداڵێک. لە کاتێکدا دەستکەوتێکی مەزنمان لە ماوەی ئەم دوو دەیەی ڕابردوودا بەدەست هێناوە لە کوتانی زیاتر لە ٨٠٪ ی منالانی جیهان، بەڵام هێشتا زیاتر لە دوو ملیۆن منداڵ ساڵانە بە هۆی نەبوونی ئەم خزمەتگوزارییە هەرزانەی تەندروستی گشتییەوە دەمرن.

## پاکوخاوێنی

پاکوخاوێنی کاریگەرترین هێڵی بەرگرییە کە ئادەمیزاد دژی هەوکردنی بەکتریایی و ڤایرۆسی هەیەتی. بە شێوەیەکی ئاسایی، دەستەکان هۆکارێکن کە لەگەڵیاندا هەوکردنەکان دەگوازرێنەوە بۆ لەش (کاتێک خەڵک دەست لە چاو، دەم، لوت و گوێیان

دەدەن). شۆردنی دەستەکان چەند جارێک لە ڕۆژێکدا میکرۆبەکان لەناو دەبات.

نووسەری ئەمریکی ڕۆز وایڵدەر لەین (١٨٨٦ – ١٩٦٨) زۆر بەتاسەوە لە بەرهەمەکەیدا بە ناوی (The Discovery of Freedom) باس لەوە دەکات کە، «خەڵکی محەممەدی پێغەمبەر بەوە تۆمەتبار دەکەن کە مێشک تەسک و پەڕگرە، بەڵام من بۆم دەرکەوتووە کە ئەو تەنیا لە بارەی شتەوە پەڕگرە – پاکوخاوێنی».

**پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) ستایشی پێنج دەست نوێژە ڕۆژانەکەی پێش نوێژکردن دەکات: «هاوشێوەی پێنج نوێژەکە وەکو رووبارێک وایە لەبەردەم دەرگای یەکێکتاندا بڕوات و ئەویش ڕۆژانە پێنج جار خۆی لێ بشوات».**

**(موسلیم)**

## پیاوان، ژنان و پاکوخاوێنی



کاتێک باس لە نەریتی پاکوخاوێنی دەستەکان دەکرێت، ژنان، چ لە ئەمریکا، یان بەریتانیا، لە پیاوانیان پاکترن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەلایەن زانکۆی میشیگانەوە لە تەوالێت و ڕێستۆرانت و شوێنە گشتیەکاندا لە ئەمریکا ئەنجامدراوە دەریدەخات کە ١٥٪ پیاوان هەرگیز دەستیان ناشۆن، ئەمەش بەرانبەر ٧٪ ئافرەتان کە دەستیان ناشۆن. کاتێک کە دەست دەشۆن ٥٠٪ پیاوان سابون بە بەراورد بە ٧٨٪ ئافرەتان بەکاردەهێنن. لێکۆڵینەوەکە هەروەها دەریخستوە کە:

- تەنها ٥٪ ی ئەو کەسانەی دەستیان دەشۆن بۆ ماوەیەکی تەندروست دەستیان دەشۆن کە ئەو بەکتریایانە دەکوژێت دەبنە هۆی نەخۆشی.
- بەگشتی ٣٣٪ ی خەڵک سابون بەکاردەهێنن لە کاتی دەستشتندا و ١٠٪ ی خەڵکیش هەرگیز دەستیان ناشۆن.

لەڕاپرسیەکدا لە سەرتاسەری بەریتانیا دەرکەوتووە کە ٩٩٪ ی ئەوانەی لە وێستگەی شەمەنەفەرەکاندا چاوپێکەوتنیان لەگەڵ کراوە دەڵێن کە دەستیان دەشۆن، بەڵام ئامێری تۆمارکەری ئەلیکترۆنی دەریخستووە کە تەنها ٣٢٪ ی پیاوان و ٦٤٪ ی ئافرەتان بەڕاستی دەستیان دەشۆن (BBC ٢٠١٢).

شوشتنی دەستەکان بۆ ماوەی ١٥ بۆ ٢٠ چرکە بە ئاوو سابوون تاکە باشترین بەرگری دژی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە.

**پرسیار:** دەسەڵاتدارانی ئیسپانیا لەکاتی "لێکۆڵینەوە" دژی موسڵمانان و جولەکەکان چۆن ئەوانەیان دەستنیشان دەکرد کە هێشتا لە دڵەوە هەر موسڵمان بوون، بەڵام وایان پیشاندەدا کە لە دوای ئایین پێگۆڕینە ناچاری و زۆرەملێکان بووبنە مەسیحی؟

وەڵام: ئەگەر ئەو کەسە هەر بە پاکوخاوێنی مابۆوە، ئەوسا (وا دادەنرا) کە هێشتا هەر موسڵمان بێت، بەڵام وا خۆی دەردەخات کە مەسیحیە.

## تەندروستی: هەندێک ئادابی ئیسلامی
## تەندروستی: هەندێک پراکتیزەی ئیسلامی

ڕێنماییەکانی پێغەمبەر سەبارەت بە پاکوخاوێنی لە شۆردنی دەست، دەم و چاو و قۆڵ، بە پێنج جار لە ڕۆژێکدا کۆتاییان نەهاتووە، بەڵکو فەرمانمان پێ دەکەن کە دەستمان لە پێش و پاش هەموو ژەمێک و دوای دەست بە ئاوگەیاندنیش بشۆین.

بەردەوامبوون لەسەر تەندروستییەکی باش و پاکوخاوێنی گرنگترین خەڵات و پشکداری ئیسلامە لە بواری پزیشکیدا. دەتوانرێت بگوترێت کە ئاوی خاوێن و پاکوخاوێنییەکی باشی کەسی ژیانی خەڵکیان لە هەموو میکرۆب کوژ و دژەبەکتریاکان زیاتر پاراستووە. بە گوتەو ئاکارە جوانەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئیلهام بەخش و دەوڵەمەندتر کرا، بۆ نموونە، «پاکوخاوێنی نیوەی دیکەی ئیمانە» (الطهور و الایمان / مسلم) و «لەشی مرۆڤ مافی لەسەر خاوەنەکەی هەیە» الذهبي ٢٠٠٤.

هەر کاتێک پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) هەستی بە نەخۆشی بکردایە داودەرمانی پزیشکی نەریتی بەکاردەهێناو جاروباریش پەنای بۆ دوعای نووسراو دەبرد و بەکاری دەهێنا. پێغەمبەری نازدار کەسێکی چوست و چالاک و تەندروست بوو کە بەشداری لە چەندین چالاکی جەستەیی قورسدا کردووە لەوانەش بەشداریکردنی لە ژمارەیەکی زۆر جەنگ و هەڵکەندنی خەندەق کاتێک خەریک بوو هێرش دەکرایە سەر مەدینە. ساڵانەش بەسەر ئەشکەوتی حەڕا سەردەکەوت کە ئەمەش پێویستی بە هێزێکی جەستەیی زۆر هەیە.

پێویستە دایباب مەسەلەی پاکوخاوێنی کەسی لە پێش تەمەنی باڵغبوونەوە بکەنە ئەولەویاتی کچان و کوڕان، تا ئەمە زووتریش بێت باشترە. هەروەها گرنگیش بە پاکوخاوێنی منداڵانیش بدرێت. منداڵان هەروەکو گەورەکان لە نوێژکردن، ڕۆژوگرتن و پابەندبوونە ئایینییەکانی دیکەش بەرپرسیار دەبن، بۆیە پێویستە پۆشتەو پاک و تەمیز بن و هەمووکات جەستە و جل و بەرگ و دەوروبەریشیان بە پوختی ڕابگرن.

### پاکوخاوێنی لە تەوالێتدا

دەبێ موسڵمانان ئەوەندەی بۆیان دەکرێت جلەکانی ژێرەوە و ئەندامە تایبەتیەکانیان بە پاکوخاوێنی ڕابگرن. وا بەباش دەزانرێت ڕۆژانە دەرپێ و شەرواڵ و گۆرەوی بگۆڕن بۆ ئەوەی لە بۆنی ناخۆش بە دوور بن. ئەگەر وا ڕووی دا کە میز بەر جلەکان کەوت، دەبێت پاک بشۆرێت تا هیچ ڕەنگ و بۆنێکی ناخۆشی پێوە نەمێنێت. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئامۆژگاریمان دەکات کە دوای بەکارهێنانی تەوالێت خۆمان بە تەواوی پاک بکەینەوە، یەکەمجار بە لابردن و شۆردنی هەموو پاشماوەی میز، یاخود پیسایی بە دەستی چەپ و بە بەکارهێنانی ئاو، یان شتێکی پاک و ووشک وەکو کلینسی تەوالێت. بەشە تایبەتیەکان بە لەسەرخۆ بشۆن تا وای لێدێت هیچ پاشماوەیەکی پیسی بە کلینسی تەوالێتەکەوە بەدی ناکرێت. ئەندامە تایبەتیەکان دەبێت بە ئاو بشۆرێن و پاشان وشک بکرێنەوە. پێویستە ماڵە موسڵمانەکان، یان سۆندەیەکی تایبەتی لەناو تەوالێتەکەدا دابنێن، یاخود مەسینەیەکیان بۆ ئەو مەبەستە تەرخان کردبێت. دەستی چەپ بەکاردێت بۆ تارەتگرتن و هی ڕاست بۆ نانخواردن، بۆ دوورکەوتنەوە لە پیسبوونی خواردن بەهۆی شتی پیسەوە (ئەگەرچی دەستەکان دوای تەوالێت و دەست بە ئاو دەشۆرێن).

دوای بە ئاو پاکردنەوەیان، باشترە کە وشک بکرێنەوە (بە تایبەتی بۆ کچان) تا لە نەخۆشی و هەوکردن پارێزراو بن کە بەهۆی جلی تەڕو شێداری ژێرەوە ڕوودەدات. دەبێت کچان لە

پێشەوە بۆ دواوە خۆیان وشک بکەنەوە لەبری لە دواوە بۆ پێشەوە. وا بەباش دەزانرێت دەرپێی فشی لۆکە لەپێ بکەن، کە بە بەراورد بە دەرپێیەک کە لە ماددەی نایلۆن، یاخود پۆلیستەر دروست کرابێت. زۆر بە خێرایی هەواگۆڕکێ دەکات و وشک دەبێتەوە هەڵبەت دوای تەوالێت دەبێت دەستەکانیش پاک بە سابوون بشۆرێن لەبەر پاکوخاوێنی و دڵنیابوون لەوەی کە هیچ شتێکی پیس و بۆن ناخۆش لەژێر نینۆکەکان و دەوروبەریشی بەجێ نەماوە. لەلایەن پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) زۆر بەتوندی جەخت لەسەر نینۆکی کورت کراوەتەوە.

**ئایا دەزانی کە ٩٨٪ ی هەوکردن و**
**نەخۆشیەکانی منداڵان لەوەوە سەرچاوە دەگرێت**
**کە دەستیان دەخەنەوە دەمیانەوە؟**
**خۆتان بەدووربگرن و بە بەکارهێنانی مەمکە**
**وشکەی پاک ڕێگریان لێبکەن...**
**گۆکین ١٩٩٦**

## قژ و نینۆک

ڕەنگە ئەو مووەی کە لە ژێرباڵ و دەوروبەری ناوچە تایبەتیەکانی جەستە گەشە دەکات بەهۆی شێوە تاریکی ببێتە سەرچاوەی بۆنی ناخۆش و مووەکەش دەبێتە ژینگەیەکی نموونەیی بۆ گەشەی بەکتریا. ئەگەر لابرا بۆنی ناخۆشی لەش کەم دەبێتەوەو ئەگەری تووشبوون بە حاڵەتی بێزارکەری وەکو ئالۆش(خورشت)، یاخود ئەسپێی لەش کەمدەکاتەوە.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((الفطرة خمس أو خمس من الفطرة: الختان والاستحداد وتقليم الأظافر ونتف الأبط وقص الشارب)). واتە: پێنج شت لە فیترەتەوەیە و (باری سروشتی و ئاسایین، یاخود سوننەتی پێغەمبەرانن): خەتەنەکردن، تاشینی مووە دیارەکان، لابردنی مووی بنباڵ، نینۆک کردن و کورتکردنەوەی سمێڵ. (بوخاری)

دەشێت مووی بنباڵ و مووە دیارەکان بەهەر ڕێگەیەکی ئاسان و خێرا لاببرێن (وەکو قرتاندن، تاشین، لێکردنەوەو هەڵگرتن بە شیلە، یان هەر کرێم و مەڵحەمێکی موولابەری تایبەت)، یاخود بە بەکارهێنانی ئامێری نوێی لەیزەری. هەر چل ڕۆژ جارێک بۆ لابردنی بەسە، یان هەرکاتێکیش کە درێژبوونەوە. بۆنبڕی بن باڵیش بە باش دەزانرێت، بە تایبەتی پێش ئەنجامدانی وەرزش، یاخود چوون بۆ قوتابخانە، یان سەردانی مزگەوت، بۆ دوورکەوتنەوە لە بێزارکردنی ئەوانی دیکە. هەموو بۆنبڕە سروشتیەکان پەسەند و ڕێگەپێدراون. ماددەکانی دژە ئارەقکردن، هەرچۆنێک بێت، مەترسیدارن و دەبێت خۆ لێیان بە دوور بگیرێت.

ئەو خووەی کە هەندێک ژن و پیاو لە گۆڕینی ڕەنگی قژیان هەیانە لە ئیسلامدا بەباش نازانرێت، هەروەها خووی درێژکردنەوەی نینۆکەکان، یاخود بۆیەکردنی نینۆکی پەنجەکانی دەست و قاچ. نینۆکی درێژ چڵکی لە ژێردا کۆدەبێتەوەو دەکرێت نەخۆشیش لێیەوە بگوازرێتەوە بەتایبەتی لە کاتی ئامادەکردنی خواردندا. نینۆکی درێژ ناکردەنییەو کەسەکە ناتوانێت بە ڕێکوپێکی دەستنوێژ بگرێت، کاتێک نینۆک بۆیەی پێوەیە، چونکە نینۆکەکان ئاویان پێناگات و تەڕ نابن، بەڵام ڕێگەپێدراوە نینۆکەکان بە خەنە ڕەنگ بکرێن، چونکە خەنە ڕووی نینۆکەکان ناگرێت و دایناپۆشێت. وا بە باش دەزانرێت کە پیاوان بۆن و گوڵاوی سروشتی بە تایبەتی پێش چوونە مزگەوت بەکاربێنن. دەکرێت ژنانیش عەتر لەناو ماڵەکانی خۆیاندا بەکاربێنن کاتێک هیچ پیاوێکی نامەحرەم (واتە کەسێک کە لە ڕووی یاساییەوە بتوانێت هاوسەرگیری لەگەڵدا بکات)ی لێ نەبێت.

**ئایا تۆ پاکوخاوێنی بۆیە ڕائەگریت تا بژیت یان بۆیە دەژیت تا پاکوخاوێنی ڕاگریت؟ لە زیادەڕەوی دوور بکەورەوە!**

- خاتوونێک هەبوو پێیان دەگوت خاتوو پاک، چونکە لە ئەندازەبەدەر پاکوخاوێن بوو. ئەم ژنە بۆ ئەوە ژیا تا پاک و تەمیز بێت. ماڵەکەی ژینگەیەکی بێ میکرۆبی بێ لەکە بوو. بە مەبەستی خۆپاراستن لە هەر پیس و پۆخڵی و شێواندنێکی ماڵەکە ماڵەکەی لە منداڵەکان کردبووە دۆزەخ، لە خۆشی یاری کردن و تێکەڵاو بوون و هەڵسان و دانیشتن لەگەڵ ئەوانیدیکە بێبەشی کردبوون، ماڵەکە بۆ ژیان زۆر پوخت بوو. بەڵام ئاسودە نەبوو. بێ ئەندازە پاکبوو. لە کۆتاییدا تەڵاقدرا، چونکە ژینگەی هاوسەرگیریی وەک پێویست بۆ ئەو پاک نەبوو. ئاسودەیی کردە قوربانی پاکوتەمیزیەکی زیاد لە پێویست. پێویستە منداڵان ڕێگەی هەندێک پیسبوونی سادەو ئاساییان پێ بدرێت و لە دواییدا پاکبکرێنەوە و ڕێکبخرێنەوە. ئالوودەبوون بە هەرشتێک نائاساییە، تەنانەت لە مەسەلەی پاکوخاوێنیشدا.
- جارێکیان پزیشکێک لە یەکێک لە نەخۆشخانە دەروونییەکان ئاگاداری نەخۆشێکی شێتی کردەوە کە هەرکاتێک تەوقەی لەگەڵ کەسانی دیکە بکردایە دەستەکانی بە سابوون بشوات بە پزیشکانی ستافە پزیشکیەکەشەوە.
- پێویستە منداڵان ئەوەندەی دەکرێت زوو فێر بکرێن کە دەستەکانیان لە پێش و پاش نانخواردن بشۆن تا لایان دەبێتە خوو.

**نەریتە تەندروستیەکانی ئیسلام بۆ جەستەو ڕۆح**

- پێدانی شیری سروشتی بەمنداڵان (لە دوو ساڵ زیاتر نەبێت).
- خەتەنەکردنی کوڕان.
- خۆگرتنێکی کاتی لە سێکس و سەرجێییکردن لە ماوەی سووڕی مانگانەی ئافرەتدا.
- ناوبەناو خۆشتن و لە ڕۆژێکدا پێنج جار دەستنوێژگرتن.
- خۆشتن لە دوای هەموو ئەنجامدانی سێکس لەگەڵ هاوسەردا و خۆشتن لە ڕۆژانی هەینی دا.
- شوشتنی دەستەکان لە پێش و پاش نان خواردن و دوای چوونە سەر ئاو.
- چاودێریکردنی ددان بە بەکارهێنانی سیواک (هاوتای فلّچەو مەعجونی ئەمرۆیە).
- خەوتن لە شەوان و کارکردن بە درێژایی ڕۆژ.
- خۆگرتن لە سەرجێیی بۆ ماوەی چل ڕۆژ دوای منداڵبوون.

پاکوخاوێنی بە نیوەی ئیمان دانراوە. قورئانی پیرۆز خواردنی گۆشتی بەراز، یان بەرهەمەکانی بەراز، لاکی بۆگەنکردوو، خوێن و هەموو مادده هۆشبەرەکانی قەدەغە کردووە. بە ڕۆژووبوون لە بەرەبەیانەوە تا خۆرئاوا بوون ڕۆژانە بۆ ماوەی یەک مانگ لە ساڵێکدا (ڕۆژووی ڕەمەزان) ئاسودەیی و ئارامی بەجەستە دەبەخشێت و چەندین سودی پزیشکیشی هەیە، بیرکردنەوەی قووڵ و نوێژکردن ئارامی دەروونی بە هەست و ناخی مرۆڤ دەبەخشن.

خەتەنەکردن لە پیاودا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی تووش بوون بە HPV بە ڕێژەی لەسەدا پەنجا (ڤایرۆسی پاپیلۆمای مروڤ) بەرانبەرە بە هەوکردنی کونی زێ لە ژناندا، کە لەهەندێ حاڵەتی دەگمەندا لەو دەمەی تەمەنیان دەبێت بە ٢٤ ساڵ دەبێتە هۆی شێرپەنجەی ڕەحم. بێگومان HPV تا ئێستا لە ویلایەتە یەکگرتووەکان باوترین نەخۆشیە کە لە ڕێگەی سێکسکردنەوە دەگوازرێتەوە.

### ئەمانەی خوارەوە چەند زانیاریەکی گرنگی ئیسلامی پزیشکین

- پاراستنی ژیان پێویستە.
- خوێن بەخشین (دوای پشکنینێکی ڕێک و پێکی خوێنەکە) ڕێگەپێدراوە.
- خۆکوشتن بە یارمەتی کەسانی دیکە، کوشتنی کەسێکیش گوایە هیوای چاکبوونەوەی لێناکرێت ڕێگەیان پێنەدراوە.
- توێکاری کردنی لاشەی مردوو ڕێگە پێنەدراوە (مەگەر لەبەر بەرژەوەندی گشتی، یان لەلایەن یاساوە داوا بکرێت).
- بەردەوامیدان بە نەخۆشێکی بێچارەو دوایی پێهاتوو بەهۆی پاڵپشتی ژیانی دەستکردەوە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ لە حاڵەتێکی نەبزاواو بێئەوەی بەرەو باشتر بڕوات هاننادرێت و بەباش نازانرێت.
- منداڵ لەباربردن ڕێگەی پێنەدراوە (بێجگە لەو کاتەی کە بۆ پاراستنی ژیانی دایکەکەیە).
- چاندنی ئەندامەکانی لەش ڕێگەی پێدراوە (بە هەندێک مەرجەوە).
- تەکنەلۆجی منداڵبوونی دەستکرد لە نێوان ژن و مێردا ڕێگەپێدراوە (تەنیا لە مەودای هاوسەرگیریەکەیاندا).
- هاوڕەگەزبازی قەدەغەکراوە.
- وەسیەتی کەسێکی زیندوو و بڕوانامەی دەستەڵاتی راوێژی پزیشکی ڕێگە پێدراون.
- ئەندازیاریی ویراسی زیادکردنی ترشی ناوکی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی ڕێپێدراوو پەسەندە، بەڵام کۆپی کردنی مرۆڤ پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاترە بۆ دیاریکردنی ڕێپێدان و پەسەندکردنەکەی.
- بەخشینی ئەندامی لەش ڕێگەپێدراوە.



### خواردنی تەندروست

• گرنگترین ماوە لە ژیانی خۆراکی هەرکەسێکدا بریتیە لە ١٠٠٠ ڕۆژی سەرەتای تەمەنی ( ژی ئیکۆنۆمیست، ٢٦ ی مارسی ٢٠١١).

• خواردنی باش بۆ منداڵی تەندروست پێویستە. هەموو خواردنێک تەندروست و چاک نییە، خواردن ئەو شتەیە کە حەز ئەکەین بیخۆین، بەڵام خۆراکی تەندروست ئەو شتەیە کە پێویستە بیخۆین. بەدرێژایی دوو ساڵی یەکەم، هەرکاتێک گونجا، پێویستە دایکان بۆ سودی جەستەیی، عاتیفی، کۆمەڵایەتی، هۆشەکی و دەروونییان شیری خۆیان بە منداڵەکانیان بدەن. پێش و پاش لەشیر بڕینەوەی منداڵەکە، خۆراکێکی تەندروستی هاوسەنگی ڕۆژانە گرنگ و پێویستە.

• پێویستە بڕە خواردنی ڕۆژانە هەموو کۆمەڵە خۆراکیەکانی وەکو شیرەمەنی، دانەوێڵە، میوە، سەوزەو گۆشتی تێدا بێت، کە ڤیتامین و کانزا سەرەکییەکان بۆ منداڵان دابین دەکەن. سەوزەو میوەکان دەبێت بە باشی بشۆرێنەوە، چونکە بەکتریا و ماددەی کیمیایی و پیسیان پێوەیە.

• قورئانی پیرۆز ناوی هەموو ئەو سەرچاوە خۆراکییە پێویستانەی بردووە کە لەوکاتەوە بە

خواردنی خۆش و خاوێن ناسراون (أزكى طعاما). ئەمجۆرە خواردنانە وەک جۆرەکانی گۆشت هی (گا، وشتر، مەڕ، بەرخ، بزن، باڵندە و خواردنی دەریایی)، دانەوێڵە: گەنم، پاقلەمەنییەکان: پاقلە و نیسک، گوێز، میوە و سەوزە، (ترێ، هەنجیر، زەیتون، هەنار، خورما، پیاز، سیر و خەیار)، شیر و هەنگوینیش دەگرێتەوە. هەنگوین بەتایبەتی وەکو چارەسەر بۆ مرۆڤ وەسف کراوە. دەکرێت منداڵان هانبدرێن تا لە دوای تەمەنی یەک ساڵیەوە بە ڕێکوپێکی هەنگوین بخۆن.

### زۆرخۆریی

• ئەگەرچی دەبێت منداڵ لە هەموو جۆرەکانی خواردنی تەندروست بخوات، بەڵام دەبێت خۆی بەدوور بگرێت لە زۆرخۆریی. قورئانی پیرۆز لەو بارەیەوە دەفەرموێت:

(يَا بَنِي آَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُوا واشْرَبُوا ولا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الاعراف: ٣١).

واتە: ئەی نەوەی ئادەم پۆشاکی جوان و ڕازاوەتان بپۆشن لە کاتی هەموو نوێژ و چوونە مزگەوتێکتاندا، بخۆن بخۆنەوە لەوەی کە خوا حەڵالی کردووە بۆتان زیادەڕۆی مەکەن بێگومان خوا زیادەڕۆیانی خۆش ناوێت.

• ئاگاداربە و بزانە چی دەکەیتە ناو ئەو لەشە شۆخ و شەنگەتەوە. لە یادت بێت، چی دەخۆیت تا کاریگەری لەسەرت هەبێت، فێربە چۆن «بخۆیت تا بژیت» و نەک «بژیت تا بخۆیت».

• دایباب لەسەریان پێویستە ئاوی پاکژ و خاڵی لە ماددەی کیمیایی بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن. بۆچوونێکی هەڵە هەیە دەڵێت منداڵی قەڵەو تەندروستە, ئەمە ڕاست نییە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕێژەیەکی دیارییکراوی چەوری بە پێچەوانەی گەورەکانەوە، لە خواردنی منداڵدا تەندروستە.

جۆر و هاوسەنگی خواردنی خوراو زۆر گرنگە, ڕەنگە منداڵ زۆر قەڵەو بێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، بەدەست بەدخۆراکیەوە بناڵێنێت. دایباب دەتوانن زۆر شت بکەن بۆ ڕاهێنانی منداڵەکانیان لەسەر نەریتێکی تەندروستی خواردن.

### ئەو منداڵەی کە ئامادە نەبوو بڵێ "الحمدلله" (سوپاس بۆ خوا)

میوانێک لە ماڵی ئێمە لە پاش ئەوەی کوڕە تەمەن حەوت ساڵەکەی شەش هێلکە، چوار پارچە نان و بابۆڵەیەکی پەنیری برژاوی بۆ نانی بەیانی خوارد، پێی گوت، "کوڕم، بڵێ الحمدلله (سوپاس بۆ خوای گەورە) "؛ کە ئاماژەیەکە بۆ تەواوبوونی نانخواردن. کوڕەکە وەڵامی دایەوە، " بەڵام باوکە، من هێشتا برسیمەو تەواو نەبووم! نامەوێت جارێ بڵێم الحمدلله!" خاوەن ماڵەکە زانی کە بۆچی باوکەکە نەیتوانی کوڕەکەی هەڵسێنێت. منداڵەکە زۆر قەڵەو بوو!!

## کێشەکانی کێش زۆری لە ئەمریکا و بەریتانیا

ئێمە میللەتێکین کە بەچاومان نان دەخۆین نەک بە گەدەمان. تا لە نزیکی خۆمان خواردن زیاتر ببینین، زیاتر دەخۆین. (د. سانجای گوپتا، سی ئێن ئێن،٢٠٠٨)

دایباب: تۆ دەرفەتت هەیە کە خواردنی دروست لە شوێنی گونجاویماڵەکەدا لە دەوروبەری منداڵەکەت دابنێیت!



زیاد لە یەک لەسەر سێ (٣٥٪ یان ٧٨,٦ ملیون) لە پێگەشتووان لە ئەمریکادا قەڵەون کە ٣٦٪ یان ڕەگەزی مێ و ٣٣,٥٪ ڕەگەزی نێرن. زیاتر لە دوو لەسەر سێی پێگەشتوان (٦٨,٥٪) کێشیان زیادە، کە ٦٦٪ یان ڕەگەزی مێ و ٧١٪ یان ڕەگەزی نێرن. نزیکەی ١٧٪ ی منداڵان (تەمەنیان لە نێوان ٢-١٩ ساڵ) قەڵەون. زیاد لە یەک لەسەر دەی منداڵان تووشی قەڵەوی دەبن لە نێوان ٢ بۆ ٥ ساڵی تەمەنیاندا (سەرژمێریەکانی ٢٠١١-٢٠١٢: CDC و FRAC).

ڕێژەی قەڵەوی لە ساڵەکانی ١٩٧٠ کانەوە زیاد لە دوو هێندە بووە، کێش زیادی بەوە پێناسە دەکرێت کە ٢٠٪ کێشت زیاتر بێت لە ڕادەی کێشی ئاسایی خۆت.

بەریتانیا لەنێو وڵاتانی خۆرئاوای ئەوروپادا زۆرترین ڕێژەی قەڵەوی تۆمار کردووە، کە تێیدا ڕێژەی قەڵەوی لە ٣٠ ساڵی ڕابردوودا سێ هێندە زیادی کردووە. لە ئینگلتەرا، ئامارەکانی ساڵی ٢٠١١ دەری دەخەن کە ٢٥٪ ی پێگەشتووان قەڵەون و ٦٢٪ یش یان کێشیان زیادە یان قەڵەون. بەپێی ڕەگەزیش ٢٤٪ ی پیاوان و ٢٦٪ ی ئافرەتان قەڵەون، و ٦٥٪ ی پیاوان و ٥٩٪ ی ئافرەتان یان قەڵەون یان کێشیان زیادە. لە هەر ١٠ کوڕو کچێک (تەمەنیان لە نێوان ٢-١٥ ساڵ) سێ کەسیان یان قەڵەون یان کێشیان زیادە (NHS 2013).

قەڵەوی لە نێو منداڵاندا زیاتر گەشە دەکات وەک لە پێگەیشتووان. بەپێی CDC، قەڵەوی زیاد لە دوو هێندە لەنێو منداڵان و چوار هێندە لە نێو مێردمنداڵاندا لە ماوەی ٣٠ ساڵی ڕابردوودا زیادی کردووە، شێوازی ژیان و وازهێنان لە خواردن و خواردنەوەی هەڵە لە هۆکارە هەرە سەرەکییەکانی قەڵەوین.

**پێویستە دایباب وریای زۆرخواردن چڵێسی و بن.**

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)).

واتە: خراپترین کاسەیەک کە نەوەی ئادەم پڕی بکات گەدەیەتی. چەند پاروویەک بەسە بۆ زیندووڕاگرتنی جەستەی، بەڵام ئەگەر هەر سوور بوو لەسەر خواردن و خۆی پی نەگیرا، ئەوا پێویستە سێیەکی گەدەی بۆ خواردن بێت، سێیەکی بۆ خواردنەوە و سێیەکی بۆ هەناسە بێت. (ئەحمەد، ترمذی و هەندێکی دیکە).

لێکۆڵینەوەیەکی دانیمارکی دەریخستووە کە هەرزەکاران لە ویلایەتە یەکگرتووەکان لەنێو ١٥ دەوڵەتی پێشکەوتوودا قەڵەوترینن. نزیکەی سێیەکی منداڵان لە ویلایەتە یەکگرتووەکان هەموو ڕۆژێک خواردنی خێرا دەخۆن. خواردنی خراپ لەسەرانسەری جیهاندا هۆکارێکی سەرەکییە بۆ مردنی ملیۆنان منداڵ، هێشتنەوەی ملیۆنانی دیکەشیان بە ئیفلیجی و لاواز بەرانبەر نەخۆشی و کەفتەکار لەڕووی زیرەکی مێشکەوە. خواردنی تەندروست بۆ منداڵان ڕۆڵە هەرە گرنگەکەی خۆی لە کاتی ئاوڵەمەییەوە هەتا تەمەنی سێ ساڵی دەبینێت (یونسێف، ٢٠٠٣). فەراهەمکردنی ژینگەیەک بۆ منداڵان کە خواردنی خێرا ئامادەیی تێیدا نەبێت بۆ پەرەپێدانی نەریتی خواردنی تەندروست ڕێگەیەکی کاریگەرترە لە ناچارکردنیان بۆ خواردنی ئەوەی باشە بۆیان. کاتێک کوڕان زۆر دەخۆن، بەزۆری لە ورگیاندا دەردەکەوێت، کاتێک کچان زۆر دەخۆن لە سمت و مەمکیاندا دەردەکەوێت.



**مرۆڤ قەبری خۆی بە ددانەکانی هەڵدەکەنێت!**

### بۆچوونی ئیمام غەزالی لەمەڕ نەریتەکانی خواردن

ئیمام غەزالی ١٠٥٨ز-١١١١ز، یەکێکە لە گەورەترین ڕیفۆرمخوازانی مێژووی ئیسلام، دەڵێت:

١. «موسڵمان نابێت یەکەم کەس بێت کە بچێت بۆ ژووری نانخواردن، ناشبێت چاو ببڕێتە خواردنی جۆراوجۆر و ئەو کەسانەی نان دەخۆن. دەبێت خواردنەکەی بەباشی بجوێت و دوورکەوێتەوە لە سڕینی خواردنەکەی بە دەست و جلەکانی».
٢. «پێویستە لە مێشکی منداڵدا بچەسپێنرێت کە ڕقی لە زۆرخۆری ببێتەوە، بە دەستنیشانکردنی زۆرخۆرەکان و سەرزەنشتکردنی منداڵانی زۆرخۆر و چڵێس لەکاتێکدا خۆیان ئاگایان لێیە، پیاهەڵدان و ستایشکردنی ئەوانەشیان کە بە برە خواردنێکی کەمتر ڕازین».
٣. «پێویستە منداڵ وا فێر بکرێت لە خواردندا حەزی کەسانی دیکە لەبەرچاو بگرێت و بیخاتە پێش ئەوەی خۆیەوە و بە هەرشتێک ڕازی بێت کە بۆی دادەنرێت. دەشێت لە بەرانبەر هەر حەزو ئارەزوویەکی نابەجێ و زیاد لە پێویستی بۆ خواردن و خواردنەوەی بەتام و جل و بەرگی کەشخە و بە باق و بریق سەرزەنشت بکرێت و ئامۆژگاری بکرێت».
٤. زۆرخواردنپێدان لەتەمەنی ساوایەتی و منداڵیدا هۆکارێکە بۆ زۆر قەڵەوبوونیان لە هەراشیدا، ڕەنگە قەڵەوی زۆریش ببێتە هۆی نەخۆشی هەبوونی (دەوڵەمەندی).

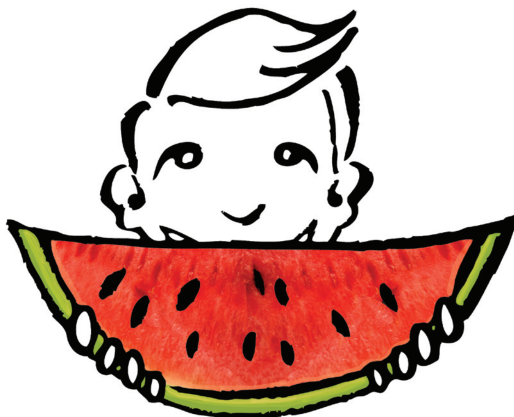
### چەند ڕاستییەک دەربارەی منداڵان و خواردنی تەندروست

ـ کاتی سکپڕی: بۆ ئەوەی باشترین دەسپێک بدەیت بە منداڵەکەت، کاتێک شت دەخۆیت بیر لە منداڵەکەت بکەرەوە و لەخەیاڵتدا بێت تەنانەت پێش ئەوەی سکیشت پڕبێت. ٤-٦ هەفتەی سەرەتای سکپڕی کە ڕەنگە هێشتا نەزانی دووگیانیت، بۆ گەشەکردنی منداڵ کاتێکی زۆر گرنگە. ئەو ژن و دایکانەی چاوەڕێی منداڵبوونن دەبێت ڕۆژانە ٤٠٠ مایکرۆگرام ترشی فۆلیک وەرگرن کە بۆ گەشەکردنی مێشک و مۆخی بڕبڕەی ئاوڵەمەکە پێویستە. بەم شێوەیەش دەکرێت ٥٠ بۆ ٧٠ لەسەدی کەموکورتیە باوەکانی کۆئەندامی هەستەدەمار ڕێگریان لێبکرێت. ٢٠-٣٠ پاوەن کێشی دەستکەوتوو لەکاتی سکپڕیدا بەشتێکی ئاسایی و تەندروست ئەژماردەکرێت. (سازەرلاند و ستۆڤەر ١٩٩٧)

**ـ لە نێوان لەدایکبوون و پێش هەرزەکاریدا:** ئەو گەشەکردنە بەرچاوەی منداڵان کە لە ساڵی یەکەمدا بەدی دەکرێت لە ساڵی دووەمدا کەم دەبێتەوە، ئەو کەمبوونەوە ئارەزووی خواردنیشیان دەگرێتەوە. منداڵان بە شێوەیەکی ئاسایی بە درێژایی ساڵی دووەمیان ٦-٨ پاوەن زیاد دەکەن و پێشدەچێت ئارەزووی خواردن لە دەست بدەن. ئەگەرهاتوو لە هەر ژەمێکدا خواردنی تەندروستی هەمەجۆریان پێشکەش بکرێت، ئەوا منداڵان چییان پێویست بێت ئەوە دەخۆن. ژمارەیەکی زۆر منداڵی پێرەوکە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان لەلایەن دایبابە دڵپاکەکانیانەوە خواردنی کەمچەوریان پێدرا و تووشی بەدخۆراکی بوون. «پێویست نییە هیچ کۆنترۆڵی چەوری بۆ منداڵانی خوار تەمەنی دوو ساڵ لە ئارادا بێت و پەیڕەو بکرێت». چەوری وزە و ترشی چەوری دابین دەکات کە بۆ پێستێکی تەندروست گرنگن. هەروەها چەوری ڤیتامینەکانی A، D، E و K ی تێدایە و یارمەتی لەشیش دەدات تا هەڵیانمژێت. کاتێک منداڵ ئامادەیە بۆ ئەوەی شیری مانگا بخوات ئەوا بە لایەنی کەمەوە تا تەمەنی دووساڵی شیری سروشتی مانگای بدەرێ، بەڵام زۆری پێ مەدە و سەرتوێژە لێگیراوەکەشی مەدەرێ.

خواردن به شێوازێکی هاوسەنگ و تەندروست گرنگە. ژەمە خۆراکێک لە ئەمریکا زیاد لە پێویست ئەم چوار شتەی تێدایە: کالۆری زیادە بەهۆی چەوری و شیرینییەوە، دانەوێڵەی لە قووتوونراو، سۆدیۆم و چەوری کۆکراوە. ئەمەش لە کاتێکدایە کە ڕێژەی کەمتر لە پێویست لە سەوزە و میوە و بەرهەمەکانی سپیایی دەخورێن (ئەنجومەنی سەرۆکایەتی بۆ تەندروستی و وەرزش و خۆراک). خۆراکی باش هانی گەشەی منداڵ بەشێوەیەکی تەندروست دەدات. هەروەها ناهێڵێت کۆلسترۆڵ و پەستانی خوێن بەرزبێتەوە و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی درێژخایەن کەمتردەکاتەوە و دووری دەخاتەوە لە نەخۆشیە ترسناکەکانی وەک شێرپەنجە و شەکرە و ئەگەری تووشبوون بە قەڵەوی ناهێڵێت و تووشی کێشەی کەمی ئاسن و خورانی ددانەکان نابیت (CDC ).

**پێش هەرزەکاریی و هەرزەکاریی:** هەرچەندە زۆر لە منداڵان بە ڕێسا و یاسا بنەڕەتیەکانی تەندروستی ئاشنان، بەڵام هەمیشە پێیانەوە پابەند نین. دەکرێت دابینکردنی خواردنێکی تەندروست بۆ هەرزەکاران و ئەو کەسانەی کە لە تەمەنی پێش هەرزەکاریدان تەحەددا بێت. دەشێت تەمەن هەشت ساڵانێک هەرشتێک لەسەر مێزەکە دانرابێت بیخوات و گلەیی نەبێت، بەڵام چواردە ساڵانێک لەوانەیە هەندێ خواردن ڕەت بکاتەوە و نەیخوات کە مانگێک لەمەوپێش خواردوونی. هەندێک لە چارەسەرەکان ئەوەیە کە منداڵان هانبدرێن و هاوکاری بکرێن تا خواردن ئامادە بکەن و دەستنیشانی بکەن کەچی لێبنرێت. لەوەش دوور بکەونەوە کە خواردن ببێتە مەسەلەیەک لایان. با لە کاتی ژەمە نانخواردندا لەبری ئەوەی هەموو تەرکیزیان لەسەر خواردنەکە بێت، زیاتر تەرکیز بکەنە سەر گێڕانەوەی ڕووداوەکانی ئەو ڕۆژە. هەرزەکاران لەم قۆناغەدا لە هەموو کات خێراتر گەشە دەکەن و گەورە دەبن. کچان لەڕۆژێکدا پێویستیان بە ٢٠٠٠- ٢٥٠٠ کالۆری هەیە تا زیاتر گەورە ببن و کوڕانیش پێویستیان بە ٣٠٠٠- ٤٠٠٠ کالۆری هەیە، منداڵانی چالاک و کاراتر پێویستیان بە کالۆری زیاترە، پێداویستیە بژێوییە زۆرەکانی باڵغبوون لە کچاندا لە ١٥ ساڵی و لە کوڕاندا لە ١٩ ساڵی دەگاتە لووتکە. کچان تا دەگەنە دەوروبەری تەمەنی ٢٥ ساڵیش پێویستیان بە کالیسیۆمی زیاترە. کالیسیۆم توندی ئێسکیان زیاد دەکات و یارمەتیشیان دەدات تا لە دواییدا لە نەخۆشی پووکانەوەی ئێسک (ئێسکە نەرمە) دوور بن. گرنگیشە کە منداڵ هیچ ژەمێکی لە دەست نەچێت. لە دەستچوونی ژەمەکان و نەخواردنیان واتە لە دەستچوونی بژێوی و خۆراکی بەسوودی گرنگ، خواردنی ژەمێکی بچووک و سووک بە درێژایی ڕۆژ باشترە لە پەڕاندن و نەخواردنی ژەمەکان، یان خواردنی ژەمێکی قورس لە شەودا.



### نموونەیەکی خۆراکی ڕۆژانە بۆ تەمەنەکانی ٢ تا ١٠ساڵی

بەپێی کۆمەڵەی خۆراکی ئەمریکی، پێویستە خواردنی ڕۆژانەی منداڵان ئەمانە لە خۆبگرێت:

- ٦– ١١ ئەندازە دانەوێڵە.
- ٢– ٤ ئەندازە میوە.
- ٣ ئەندازە سەوزە.
- ٢– ٣ ئەندازە گۆشتی سوور، باڵندە، ماسی و فاسۆلیای وشک.
- ٢– ٣ ئەندازە لە بەرهەمەکانی شیر.
- بڕێکی زۆر کەم لە چەوری، ڕۆن و شیرینی. گوێز و ناوکدارەکان سەرچاوەیەکی باشی چەورین.
- بۆ تەمەنەکانی ١– ٥ ساڵی، ئەندازەکە بۆ هەر ساڵێکی تەمەن یەک کەوچکی چایە.
- بۆ هەر تەمەنێک، خواردنی زۆر لەسەر دەفرەکە خراپە.

دایباب چۆن دەتوانن یارمەتی منداڵەکانیان بدەن کە ڕۆژانە بەشی پێویستی لە خۆراکە ماددە سەرەکییەکان بخۆن؟ وەڵامەکەی ئەوەیە کە دەبێت کارێکی وابکەن هەمیشە بڕێک خواردنی تەندروست ئەگەر کەمیش بێت ئامادە بێت.

### پرسیارە دووبارەکان

زۆربەی منداڵان لە ڕووی خۆراکییەوە سەرەڕای نەریتە سەیرەکانی خواردنیان زۆر بەباشی گەشە دەکەن. چییان پێویست بێت لەو خواردنە دەستیان دەکەوێت نزیکەی یەک کەوچکی چێشت بۆ هەر ساڵێکی تەمەن کە چارەک بۆ سێیەکی بەشە خواردنی کەسێکی گەورە پێک دێنێت. منداڵان تەنیا ئەو خواردنانە دەخۆن کە لایان تامێکی خۆشی هەیە. لێرەدا هەندێک سەرنجی بەسوود هەیە سەبارەت بە خواردنی شتی باش (ئەندەروود و کوچمێنت ٢٠٠٨).

### ١. ئایا دەبێت دایبابەکان چ هەڵبژاردەیەک بدەن بە منداڵەکانیان؟

پێویستە دایباب لە کاتی نانخواردندا، پۆلێک شتی تەندروست پێشکەش بە منداڵەکانیان بکەن. پرۆتین، شیر، میوە، یاخود سەوزە، نان و کاربۆهێدراتی دووەم وەکو برنج، مەعکەرۆنی، یان پەتاتە. پاشان ڕێگە بە منداڵەکانیان بدەن کە بە دڵی خۆیان لەمانە هەڵبژێرن. نابێت دایباب تەنیا بە خواردنێکەوە وابەستە بن کە دەزانن منداڵەکانیان حەزیان لێیەتی، بەڵام با هەمیشە بە لایەنی کەمەوە یەک خواردن لەو خواردنانە دابنێن کە دەزانن منداڵەکان حەزیان لێیەتی – تەنانەت ئەگەر نان، یاخود میوەش بێت. کەمی ڤیتامین لە منداڵاندا دەگمەنە، بۆیە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پێویست ناکات هەوڵی پڕکردنەوەی ئەو ماددە خۆراکیانە بدەن.

### ٢. ئایا دروستە ڕووەکخۆربێت؟

ڕێساکە ئەوەیە کە ڕۆژانە بڕی خۆراکی هاوسەنگ لە گۆشت و سەوزە هەبێت و بیخۆیت. خوای گەورە هەموو ئەم خۆراکە خۆش و بەلەزەت و خاوێنانەی بە مەبەستی باش بۆ ئادەمیزاد فەراهەمکردووە تا سوودیان لێ ببینێت. بۆیە پێویستە ئەوانیش لە هەموو خواردنە ڕێگەپێدراوەکان بە ئەندازەی گونجاو بخۆن. تا زیاتر خواردن لە سیستمی خۆراکی ڕۆژانەی منداڵ دەربکرێت، زیاتر

مەترسی ناتەواوی خۆراکی ڕوویان تێدەکات. لابردنی گۆشتی سوور، گۆشتی باڵندە و ماسی وا دەکات کە زەحمەت بێت منداڵەکان ئاسنی پێویستیان دەستبکەوێت. مرۆڤ تەنیا ڕێژەی ٣٪- ٨٪ ی ئاسن لە سەوزەوات و دانەوێڵەوە دەمژێت، بە بەراورد بە نزیکەی ٢٠٪ ی ئاسن کە لە گۆشتی سورەوە دەستیان دەکەوێت. خواردنی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین C (پرتەقاڵ، یاخود تەماتە) یارمەتیمان دەدات تا لەشمان ئاستێکی زیاتر لەو خواردنانە بمژێت کە خواردوومانە. خۆراکی ڕۆژانەی ڕووەکخۆرەکان ئاستێکی نزم لە چەوری و کالۆریان تێدایە، بۆیە بۆ منداڵان دژوارە بتوانن لەو ڕێگەیەوە پێداویستیە کالۆریەکانی جەستەیان دابین بکەن.

### ٣. منداڵەکەم ڕقی لە شیرە. چۆن بتوانێت کالیسیۆمی پێویستی دەست بکەوێت؟

زۆر گرنگە بە تایبەتی بۆ کەسانی هەرزەکار و پێش تەمەنی هەرزەکاریش کە لە خواردنەکانەوە کالیسیۆمی پێویستیان دەست بکەوێت، چونکە نیوەی قەبارەی ئێسکی تافی لاوییان لە قۆناغی هەرزەکارییدا بنیات دەنرێت. شیر باشترین سەرچاوەی کالیسیۆمە، بۆیە ئەگەر منداڵان نەیانخواردەوە دەکرێت شیرەکە بکرێتە ئەو خواردنانەی کە ئامادەی دەکەن وەکو شۆربا، کاستەر، محەلەبی و سۆس. بژاردە بە کالیسیۆم دەوڵەمەندەکانی دیکە بریتین لە ماست، پەنیر و ئاسکریم. شیر بە شۆکۆلاتە ڕێژەیەکی زیاتر لە شیری سادە شەکری تێدایە، بەڵام هێشتا هەر سەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆمە.

### ٤. ئایا ڕاستە ڕێگە بە منداڵەکەم بدەم لە نێوان ژەمەکاندا نان بخوات؟

• بەڵێ، بێگومان، منداڵان پێویستیان بە ئاوگیر و خواردنی نێوان ژەمەکان هەیە. منداڵان بەهۆی بچووکی گەدەیانەوە ناتوانن بە یەکجار زۆر بخۆن، بەڵام خواستی توانایەکی بەرزیان هەیە. پێویستە هەر دوو بۆ سێ سەعات جارێک شتێکی تەندروست بخۆن. ئاوگیر یارمەتی منداڵان دەدات ئەو بڕێوانە بەدەست بهێنن کە لە ژەمەکانی دیکەدا لەدەستیانداوە. هەرچۆنێک بێت، گرنگە، کاتی ئاوگیرەکان ڕێکبخرێن. ئەگەر منداڵەکان نانی بەیانییان لە سەعات حەوتدا خوارد، ئەوا ئاوگیرەکە نابێت تا ٩، یان ١٠ پێشکەش بکرێت – تەنانەت ئەگەر پێش ئەو کاتەش برسیان بوو. لەوانەیە پاپەندبوون بە خشتەیەکەوە ئەستەم بێت بە تایبەتی ئەگەر منداڵەکە زۆر کەمی خوارد- لەگەڵ ئەوەشدا، دایباب زۆر دڵخۆشن بەوەی کە منداڵەکان شتێک ئەخۆن. ئەگەر هاتوو منداڵان ڕێگەیان پێدرا هەر کاتێک حەزیان کرد شتێکی کەم بخۆن ئەوا هەر نیو ئەوەندەی ئەوانە دەخۆن کە ژەمەکانیان و کاتەکانی ئاوگیرەکان بە ڕێکوپێکی داناوە. هەر کاتێک ئاوگیر ئامادە دەکەن وەکو ژەمێکی بچووک بیری لێبکەنەوە، با میوە و سەوزە، هەندێک پرۆتین، هەندێک خواردەمەنی نیشاستەیی و هەندێک چەوری تێدا بێت. ڕەنگە ئاوگیرێکی باش کێکی ئۆرگانی و شیر، سێو و کەرەی فستقی، یاخود بسکیت، پەنیر و شەربەتی میوەی سروشتی گووشراو بێت.

### ٥. خواردنی میوە و سەوزە گرنگە، بەڵام من خەمبارم کە منداڵەکانم بەهیچ جۆرێک نایخۆن. ئەتوانم چی بکەم؟

• بە تێکڕا، منداڵانی ئەمریکی نزیکەی ٥,١ ئەندازە میوە و ٥,٢ ئەندازە سەوزە لە ڕۆژێکدا دەخۆن. زۆربەی میوە و سەوزەکان لای منداڵان خۆش نین. لەگەڵ ئەوەشدا، گرنگە کە بەردەوام بیاندرێتی، چونکە لەکۆتاییدا منداڵەکە هەر تۆزێک دەخوات. تاکو ئەم خواردنانە بکەینە دۆستی منداڵان دەتوانین ئەمانە تاقی بکەینەوە:

- تێکەڵاوکردنی شیر و میوە بۆ دروستکردنی گیراوەیەکی خۆش.
- پێشکەشکردنی میوەی وشککراوە- مێوژ، مۆز، قەیسی و گێلاس- وەک خۆی، یاخود بکرێتە ناو بسکیت و کێکەوە.
- دروستکردنی شۆرباو خواردن بە سەوزە.
- گرنگیشە کە لە بەرتیلدان دوور بکەونەوە. بێگومان، منداڵان سەوزەکەیان ئەخۆن ئەگەر هاتوو شیرینی پاداشتەکەی بێت، بەڵام لە ئەنجامدا بەم شێوەیە فێر نابن کە حەزیان لێبێت. منداڵان وا لێکی دەدەنەوە کە ئەگەر دایبابیان پەنا ببەنە بەر فڕوفێڵ تا وایان لێبکەن شت بخۆن، ئەوا بە هیچ جۆرێک حەزیان لەو خواردنە نابێت کە تامی لایان ناخۆشە.
- پێویست ناکات دایباب منداڵان ناچار بکەن کە هەر شتێک لەسەر قاپەکەیانە دەبێت تەواوی بکەن، ئەگەر منداڵێک نەیویست بڕۆکلی و کەلەرم بخوات، ئەوسا دەکرێت شیر و بسکیتی تەندروستی بۆ کالیسیۆم پێ بدرێت.

## ٦. کام لەو خواردنانە کە ڕیشاڵیان تێدایە پێشنیاز دەکەیت بۆ منداڵان؟ بۆچی؟

دایباب پێویستە لە سەریان میوە، سەوزە، نانی دانەوێڵە، برنج و مەعکەرۆنی بدەن بە منداڵەکانیان. ئەمە نموونەگەلێکی خواردنی ڕیشاڵی قوتووبەندن: سێو، هەنجیر، پرتەقاڵ، هەرمێ، شلیک، پەتاتە، فاسۆلیا، نیسک، نانی گەنم، یاخود نانی ڕەشکە، بەیگڵ، برنجی قاوەیی، دانەوێڵەی شیری بەرچایی، گرانۆلا. ڕیشاڵ یارمەتیدەرێکی باشە بۆ ڕێگرتن لە شێرپەنجە و دووركەوتنەوە لە زۆرخۆری. ڕیشاڵ مژینی چەوری و کالۆری لە ڕیخۆڵەدا کەم دەکاتەوە و ڕێژەی ئاوی لەش ڕادەگرێت و دەبێتە هۆی هەستکردن بە تێری کە برسێتی ناهێڵێت.

**کرداری دایکێک**

کاتێک منداڵ بووم وا چاوەڕوانیان دەکرد کە هەرچی لە سەر قاپەکانمانە بەبێ ناز و نووز بیخۆین. بۆ نموونە ئەگەر جارێ گۆشتی چەور و هەندێک ماسیم نەخواردایە، ئەوا دایکم:




- لەسەر نەبوونی و خۆراک کەمێ کاتی شەڕ و دوای شەڕیش وانەیەکی پێدەدام.
- لەبرسامردنی ملیۆنان کەس لە بەشەکانی دیکەی جیهانی دەهێنایە پێش چاو و باسی دەکرد.
- ئەو خواردنەی کە نەماندەخوارد لە ژەمی داهاتوودا دایدەنایەوە تا بیخۆین.
- ئەگەر برسیمان بوایە لە نێوان ژەمەکاندا، دەبوایە نانی بۆر و مارگەرینمان بخواردایە.

دەیگوت، هەر ئەوەیە! هەموو کەس پارەی نییە بەفیڕۆیبدات.

(سیلڤیا هەنت، شانشینی یەکگرتوو)

**٧. شپرزەترین کاتی خێزانیمان لە بەیانیاندایە. ئایا بەڕاستی پێویستمان بە نانی بەیانیانە؟**

بەڵێ. هەرچۆنێک بێت گرنگە دڵنیابیت کە خێزانەکە نانی بەیانییان خواردووە. تەنانەت ئەگەر پێویستیش بێت کە ١٥ دەقیقە زووتر لە خەو هەستیت. ئەو منداڵانەی نانی بەیانی ناخۆن لە قوتابخانە و لە کاتی یاریکردنیش کێشەی تەرکیزیان هەیە. نانی بەیانی مێشک وجەستە بەهێزو چالاک دەکات. گەدەیەکی خاڵی خوێندکارێکی لاوازو بێتوانای لێ دەکەوێتەوە.

**٨. کچەکەم سوورە لەسەر ئەوەی کە لاواز بێت. چۆن دەتوانم فێری بکەم کە تەندروستانە نان بخوات لە بری ئەوەی کە بڕیار بدات نان نەخوات؟**

لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن کە ٧٨٪ی کچانی هەرزەکاری ئەمریکی حەزدەکەن کێشیان کەم بێت. هەندێکیان لە خواردنی گۆشتی سوور دووردەکەونەوە بۆیە وەک بەدیل پێویستیان بۆ خواردنی پرۆتین بەرز دەبێتەوە (وەکو فاسۆلیای وشک، نیسک، پۆڵکە، شیر، پەنیر، هێلکەو گوێز). ئەگەر کچی کەسێک گەیشتە تەمەنی باڵغبوون، گرنگە پێی بڵێت کە ژێر پێستەکەی پێویستی بە چینێکی نوێی چەوری هەیە، وەکو یەدەکێکی وزە بۆ تین و گوڕی گەشەکردنی. ئەگەر هاتوو هەر نکوولّی کرد و ئامادە نەبوو نان بخوات، ئەوا دەبێت ببرێت بۆ لای پزیشکی خێزانەکە و پسپۆڕێکی خواردن تاکو دەربارەی خووەکانی نانخواردنی قسە بکات و ڕێگەچارەی گونجاوی بۆ بدۆزنەوە.

**٩. هەندی شەو، خواردنی خێرا تاکە خواردنمانە. پێشنیازت چیە؟**

پێویستە دایباب لە بەکارهێنانی سۆدە، چپس و خواردنی سوورکراوە و هەمبەرگر دوورکەونەوە. لەبری ئەوە، مریشکی برژاو، زەڵاتە، شیری کەمچەوری و ماست هەڵبژێرە. مریشکی برژاو، یان توونە و سەوزەی تەندروست بکە بەسەر پیتزادا.

**١٠. ئایا منداڵەکەت بخۆرێکی بەقێز و بێزە؟**

ڕەنگە ئەو کەسانە کە چاودێری منداڵان دەکەن منداڵانی تەمەن دوو ساڵ بۆ پێنج ساڵ بە شێوەیەکی نەگونجاو وەکو بخۆرێکی بە قێزو بێز پۆڵین بکەن کە ئەمە لە ڕاستیدا ڕەفتارێکی ئاساییە. منداڵێک بەلایەنی کەمەوە ١٠ جار خواردنێکی تازە دەبینێت پێش ئەوەی تاقی بکاتەوە و بیخوات. ژەمەکانی خواردن پێکەوە لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا گرنگە. منداڵانی بچووک لاسایی کرداری خواردنی دایبابیان دەکەنەوە، زۆر شتیش لەو گفتوگۆیانە فێردەبن کە دەربارەی خواردن دەکرێت. لەگەڵ ئەوەشدا، بەپێی ڕاپرسیەک کە لە لایەن دامەزراوەی (هاریس ئینتەرئاکتیڤ) ەوە ئەنجامدراوە دەریدەخات کە لە ئەمریکا تەنها ٢٦٪ ی خێزانەکان کە منداڵیان هەیە لەسەر یەک خوان هەموو ئێوارەیەک نان دەخۆن (ئەم ڕێژەیە ٣٦٪ بوو بۆ ئەو خێزانانەی کە منداڵیان نییە). لە بەریتانیا، ڕۆژنامەی گاردیان (٢٠١٣) دەریخستووە کە ٤٠٪ ی خێزانەکان لە بەریتانیا هەفتەی لانی کەم جارێک، یان دووجار پێکەوە نان دەخۆن، ٤٠٪ خێزانەکان سێ جار پێکەوە نان دەخۆن لە هەفتەیەکدا. هەروەها لەهەر پێنج خێزان خێزانێک لەبەردەم تەلەفزیۆن نان دەخۆن. لە نێوان ٢٠٪ بۆ ٣٠٪ ی منداڵان و تازە پێگەشتوان نانی بەیانی ناخۆن لە وڵاتە گەشەسەندووەکاندا (دێشموخ تاسکەر و ئەوانی تر ٢٠١٢). تا تەمەنی سێساڵی، ئاشنابوون گرنگترین هۆکارە بۆ ئەوەی منداڵ چ جۆرە خواردنێک دەخوات. لەکاتێکدا ٩٢٪ ی گەنجان کە تەمەنیان لە نێوان ٢–١٩ ساڵیدایە ڕۆژانە سەوزە، یان میوە بەکاردەهێنن (کورتەی داتاکانی NCHS)، بەڵام ئەمانە لە شێوەی پەتاتەی سورەوەکراو و بەرهەمەکانی تەماتە و ساس و سۆسی سپاگێتین کە لەنێو منداڵەکاندا

زۆر باون. بەکارهێنانی شیر لە بەریتانیا و ئەمریکاشدا کەمی کردووە. بەپێی ئەو ڕاپرسیانەی کە لە نێوان ساڵەکانی ١٩٧٧-١٩٧٨ و ساڵەکانی ٢٠٠٧-٢٠٠٨ دا ئەنجامدراون، ڕێژەی ئەو تازە لاوانەی کە ڕوژانە شیر ناخۆن لە ١٢٪ ەوە بۆ ٢٤٪ بەرزبووەتەوە، هەروەها ڕێژەی ئەوانەش کە سێجار، یان زیاتر شیریان خواردووە لە ڕۆژێکدا لە ٣١٪ ەوە بۆ ١٨٪ کەمی کردووە، ڕێژەی ئەو لاو و پێگەیشتووانەی کە لە ڕۆژێکدا شیریان نەخواردووە لە ٤١٪ ەوە بۆ ٥٤٪ زیادی کردووە، هەروەها ڕێژەی ئەوانەش کە سێجار، یان زیاتر شیریان خواردووە لە ڕۆژێکدا لە ١٣٪ ەوە بۆ ٤٪ کەمی کردووە (USDA 2013). لە بەریتانیاش بەکارهێنانی شیری تەڕ بە ڕێژەی ١٤٪ کەمی کردووە لە ٢٠٠٢-٢٠٠٣ ەوە بۆ ٢٠١٣ (DEFRA Family Food Survey 2013 cited by AHDB Dairy 2015). لەکاتێکدا کە بەکارهێنانی شیر کەمی کردووە، بەڵام لە بەرانبەردا بەکارهێنانی خواردنەوە شەکرییەکان زیادی کردووە. لە ساڵی ١٩٨٩وە بۆ ٢٠٠٨ ڕێژەی ئەو منداڵانەی کە خواردنەوەی شەکریان بەکارهێناوە لە ٧٩٪ ەوە بۆ٩١٪ بەرزبووەتەوە (Lasater G, Piernas C and Popkin BM 2011 cited by Harvard T.H. Chan School of Public Health). بەکارهێنانی خواردنەوە شەکرییەکان هۆکارێکی قەڵەوبوون بووە.

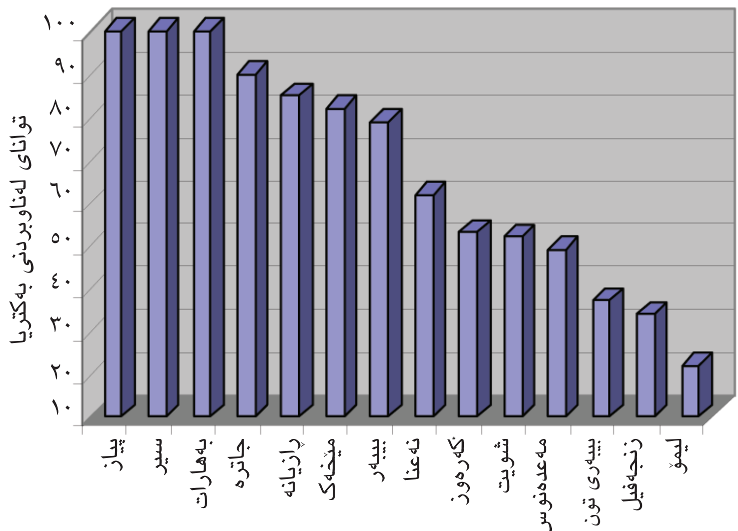
**کامیان لە پێشترە؟ کار، یاخود نانی بەیانی؟ هەرگیز پێش نانی بەیانی کار مەکە. ئەگەر پێویست بوو پێش نانی بەیانی کاربکەیت، ئەوا لە پێشدا نانی بەیانییەکەت بخۆ!**

### ١١. ئایا بەهارات بۆ تەندروستی باشە یا خراپە؟

لە لێکۆڵینەوەیەک کە لەلایەن دوو زاناوە لە زانکۆی کۆرنێڵ ئەنجامدرا دەرکەوتووە کە بەهارات دەتوانن نزیکەی سی جۆر بەکتریا بکوژن کە خواردن بۆگەن دەکەن و تێکی دەدەن. ئەمانەش بریتین لە پیاز، سیر، بیبەر، لیمۆ و زۆر لە گیا بۆندارەکان و بەهاراتەکانی (وەکو مەعدەنووس، ئۆریگانو، جاترە، زیرە، مێخەک، نەعنا و زەنجەفیل) کە دەکرێنە خواردنەوە. (شیرمان و بیڵینگ ١٩٩٨)

**توانایی بۆنخۆشکەرەکان بۆ کوشتنی ٣٠ جۆر بەکتریای خواردن تێکدەر**






**بۆنخۆشکەر و تامخۆشکەرەکانی خواردن**

### ١٢. زانایان بەردەوام بیروڕاکانیان دەگۆڕن، ئێمە چی بکەین؟

زانایان داوامان لێدەکەن هەرچی دەربارەی هێلکە، مارجەرین و خوێ دەزانین لە بیر خۆمانی ببەینەوە. بەهۆی توێژینەوەی تازە و سەیرەوە پەندە کۆنەکە جار لە دوای جار ئاوەژوو دەکەنەوە و گۆڕانکاری تێدا دەکەن، وەک شێت دەردەکەون. بە دەگمەن هەفتەیەک تێپەڕ ببێت و چەند شارەزایەک لێرەولەوێ ڕاپۆرتێکی نوێ بڵاونەکەنەوە و نەڵێن کە فلانە خواردن، ڤیتامینێک، یاخود چالاکییەکی نوێ چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵ و بۆری خوێن دەکات و تەندروستیت دەپارێزێت، یاخود نەخۆشت دەخات و تەندروستیت تێکدەدات- زۆرجاریش وا دەرناچێت، ئامۆژگاری و ڕێنماییە تازەکانیش دژی کۆنەکانە. (لێمۆنیک ١٩٩٩)

• وەڵامەکە چییە؟ سەبارەت بە خواردن و خۆراکی تەندروست شوێن ئامۆژگارییە سەرەکییەکانی قورئان و پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بکەوە. مەسەلەی خۆراکی تەندروست لە هەڵبژاردنی نەریتی بەردەوام و تەندروستی خواردنە، کە لەگەڵ تەمەندا ڕێکدەخرێت و دەچەسپێت. لە هەموو چەشنەکان برێکی مام ناوەند بخۆ.

**• ئاڕاستەی قورئانیی سەبارەت بە خواردن:**

**﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ ولا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لاَ يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (٨٧) وكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلاَلًا طَيِّبًا واتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ (المائدة: ٨٧ـ٨٨).**

واتە: ئەی ئەوانەی بڕواتان هێناوە ئەو شتە پاک و خۆشانەی کە خوا حەڵاڵی کردووە بۆتان یاساغی مەکەن لەخۆتان و سنوور مەشکێنن، چونکە بێگومان خوا سنوور شکێنەرانی خۆش ناوێت، بخۆن لەو ڕزق و ڕۆزیانەی خوا پێی بەخشیون کە حەڵاڵ و پاکن، خۆتان بپارێزن و بترسن لەو خوایەی کە ئێوە باوەڕتان پێیەتی.

**﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُوا واشْرَبُوا ولاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الاعراف: ٣١)**

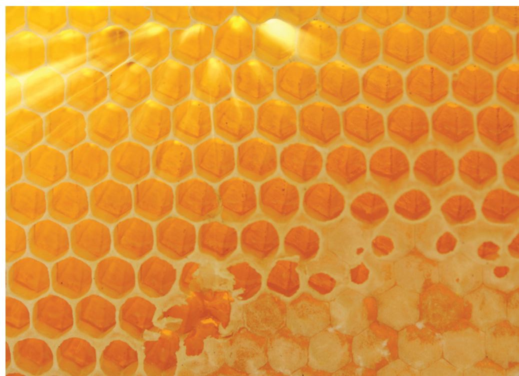
واتە: ئەی نەوەی ئادەم پۆشاکی جوان و ڕازاوەتان بپۆشن لە کاتی هەموو نوێژ و چوونە مزگەوتێکتاندا، وەبخۆن بخۆنەوە لەوەی کە خوا حەڵاڵی کردووە بۆتان و زیادەڕۆیی مەکەن، بێگومان خوا زیادەڕۆیانی خۆش ناوێت.

**﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ والطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ (الاعراف: ٣٢).**

واتە: ئەی محەممەد بڵێ کێ ڕازاندنەوە و جوانی و ناز و نیعمەتە خواییەکانی حەرام کردووە، کە خوا بۆ بەندەکانی دروستی کردووە، هەروەها ڕۆزی و خۆراکە پاک و خۆشەکان کێ حەرامی کردوون، ئەی محەممەد بڵێ ئەوانە بۆ بڕوادارانە لە ژیانی دنیا، بێ بڕوایانیش لە پەنای ئەودا بەشداری دەکەن، بەڵام لە ڕۆژی دواییدا تایبەتە بە بڕوادارانەوە، بەم شێوە ئایەتەکانمان باس دەکەین و ڕوون دەکەینەوە بۆ گەل و کۆمەڵێک کە دەزانن و تێدەگەن.

**﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل: ٦٩).**

واتە: پاشان لە هەموو بەروبوومێک بمژە، ئەوسا بە ملکەچی ملی ئەو ڕێگایانەی پەروەدگارت بگرە، لە سکی ئەو هەنگانەوە خواردنەوەیەک دێتە دەر کە ڕەنگەکانی جیاوازە و شیفای تێدایە بۆ خەڵکی، بێگومان لەوەدا نیشانەی گەورە هەیە بۆ کەسانێک کە بیردەکەنەوە.





﴿وكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا﴾ (الكهف: ١٩).

واتە: ئا بەم شێوە خەبەرمان کردنەوە، بۆ ئەوەی پرسیار لەیەکتری بکەن، یەکێکیان وتی: چەند ماوینەتەوە بەخەوتوویی؟ هەندێکیان وتیان ڕۆژێک، یان کەمتر لە ڕۆژێک، هەندێکی تر وتیان پەروەردگارتان زاناترە بە ماوەی مانەوەتان، یەکێکتان بەم دراوە زیوەتان بنێرن بۆ نێو شار با سەیر بکات کێ لەخەڵکی شار خۆراکی پاکترە، با لەو خۆراکەتان بۆ بهێنێت بە نەرموونیان و لەسەرخۆ بێت لە هەڵسوکەوتیدا و نەناسرێتەوە، کەس پێتان نەزانێت.

بەکورتی:

- بە ئەندازەی گونجاو لە هەموو جۆرەکانی خواردن بخۆ. کەمێک لە هەموو شتێک بخۆ نەک بڕێکی زۆر لە یەک شت.
- بوون بە ڕووەکخۆر پێویستی بە زانیاری و شارەزایی هەیە. بڕێکی مامناوەند گۆشت بخەرە ناو سیستمی خۆراکەکەتەوە.
- لە بەکارهێنانی گۆشتی بەراز، خوێن، لاکی بۆگەنکردوو، ئەلکحوول، ماددەی هۆشبەر و جگەرە دووربکەوە. ئەمانە هیچیان خواردنی ساغ و تەندروست نین، بەڵکو پیس و زیانبەخشن.
- گەدەت پڕ مەکە: کاتێک حەز دەکەیت هەر بخۆیت لە خواردن بووەستە.
- هەنگوین بخە ناو سیستمی خۆراکی ڕۆژانەتەوە. شیفا و چارەسەر لە هەنگویندا هەیە.
- زەیتی زەیتون بەکاربێنە، بە شێوەیەکی ڕێکوپێک کۆلیسترۆڵی سودبەخش HDLت پێ دەبەخشێت و ڕێژەی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش LDL یش لە لەشت کەم دەکاتەوە.
- لە بەکارهێنانی هەر شتێک دووربکەوە کە ماددەی بەهێزکەر و کیمیایی تاموبۆی دەستکرد و مێرووکوژی تێکرا بێت.

## منداڵان و وەرزشی جەستەیی

﴿أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (یوسف: ١٢). واتە: سبەینێ بینێرە لەگەڵمان بۆ دەرودەشت، تا بە ئارەزووی خۆی خواردن بخوات و یاری بکات و بێگومان ئێمە پارێزگاری دەکەین.

«بگەڕێرەوە ئێرە! واز لە ڕاکردن بە دەوری ماڵەکە بێنە!» «پێمگوتی لەناو ماڵ تۆپانێ نەکەی!» ئەمانە شتانێکن کە دایباب گەلێک جار بە منداڵەکانیان دەڵێن. ئەمانە هەڵەن. دەبێت پێچەوانەکانیان بڵێن. «برۆ باسکە بکە. برۆ تۆپانێ لەگەڵ هاوڕێکانت بکە». «برۆ ڕاکەو پیاسە بکە».

### ڕەچەتەیەکی سەیری پزیشکێکی منداڵان

کاتێک باوکەکە زەرفی داخراوی ڕەچەتەی منداڵەکەی کردەوە، لیستێکی حسابی ١٠ دۆلاری بینی لەگەڵ پەراوێزێک لە لایەن دکتۆری منداڵەکەی کە دەڵێت: «ژەمێکی باشی تەندروست بۆ منالەکەت بکرە، کەمخۆراکە و وەک پێویست خۆراکی پێنەدراوە».

ئەمە دەریدەخات کە چۆن دایکان و باوکان شتانێکی گرنگ و پێویستی گەشەکردنی تەندروستانەی منداڵەکانیان فەرامۆشکردووە. کۆمەڵگای ڕۆتینی و شێوازی ژیانی پەلەپرۆزێی دایکان و باوکان وایلێکردوون لە بەرامبەر پێدانی خواردنی تەندروست بە منداڵەکانیان کەمتەرخەمبن. پێویستە لەسەر دایکان و باوکان کە پێداویستییە بنچینەییەکانی منداڵەکانیان بە درێژایی سالانی سەرەتای گەشەکردنیان تەرخان بکەن پێش ئەوەی درەنگ بکەوێت. پێداویستی جەستەیی و سۆزدارییەکان بۆ منداڵان شتانێکی گرنگن.

### • بۆچی وەرزشی جەستەیی بۆ منداڵەکەم گرنگە؟



چالاکی جەستەیی دەبێتە هۆی خۆشگوزەرانی و هیوا بوون بە ژیان و کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و بۆری خوێن. چالاکی جەستەیی سوودی جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتی هەیە. منداڵانی ناچالاک و ناکارا کاتێک گەورەش دەبن هەر دەبنە کەسانی ناچالاک و ناکارا. چالاکی جەستەیی یارمەتیدەرێکی باشە بۆ:

- کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش
- کەمکردنەوەی پەستانی خوێن
- زیادکردنی کۆلیسترۆڵی باش (HDL) لە خوێندا
- کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و هەندێک جۆری شێرپەنجە
- ئاسودەییەکی باشی دەروونی (لەگەڵ بڕوابەخۆبوون و ڕێز لەخۆنانێکی بەرزدا)
- فێرکردنی ڕۆحی هاوکاریی و هەرەوەزیی.

**کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی**

نزیکەی ٢١٪ ی منداڵانی تەمەن ٦-١٧ ساڵان لە ویلایەتە یەکگرتووەکان زۆر قەڵەون. ئەگەریشی زۆرە ئەو منداڵانەی کێشیان زۆرە لە گەورەیشدا هەرکێشیان زۆر بێت. قەڵەوی لە ڕادەبەدەر لە تەمەنی لاوێتیدا مەترسی تووشبوون بە شەکرە، نەخۆشی دڵ، سەکتەی مێشک، شێرپەنجە و نەخۆشیە درێژخایەنەکانی دیکەی لێ دەکرێت. باشترین ڕێگا بۆ بەرهەڵستیکردن و ڕێگرتن لە قەڵەوی لە ڕادەبەدەر و نەخۆشیەکانی دیکە بریتیە لە وەرزشکردن هەر لە سەرەتای تەمەنی منداڵییەوە. وەرزش دەبێتە هۆی زیادکردنی هێز و توانا و نەرمی و خۆڕاگری، بەتایبەتیش بۆ ئەو منداڵانە گرنگە کە تەمەنیان لە نێوان دوو ساڵ و بەرەو ژووردایە. وەرزش بۆ منداڵان واتە یاریکردن و چالاکی و کارایی بەردەوام. منداڵی چالاک ماسولکەو ئێسکی پتەو و بەهێزە، جەستەیەکی ڕەشیقترو تێڕوانینێکی باشتریان بۆ ژیان هەیە. منداڵانی ناچالاک زووتر تووشی نەخۆشی و سەکتەی مێشک، قەڵەوی لە ڕادەبەدەر و نزمی ئاستی کۆلیسترۆڵی باش HDL دەبن.

وەرزش یارمەتی منداڵان دەدات باشتر بخەون و وایان لێدەکات کە زیاتر بۆ جێبەجێکردنی ویست و داخوازییە جەستەیی و عاتیفیەکانی ڕۆژانەیان بەتوانا بن، وەکو ڕاکردن بۆ فریاکەوتنی پاس لە بەیانیاندا، نوشتانەوە بۆ بەستنی قەیتانی پێڵاوەکانیان، یان سەعیکردن و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەیەک. ناچالاکی جەستەیی لە تەمەنی منداڵیدا بە سروشتی ناچالاکی جەستەیی تەمەنی لاویی لێدەکەوێتەوە. (سەنتەری ویلایەتە یەکگرتووەکان بۆ خۆپاراستن و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی)

## منداڵان و پێڵاو



لە وتارێکی خۆشدا کە لە ڕۆژنامەی (گاردیان) بڵاوکراوەتەوە، (سام مێرفی) شارەزای بواری لیاقەی بەدەنی، ئاماژەی بەوەداوە کە ڕۆیشتن بەپێی پەتی بۆ منداڵان زۆر باشەو ئەوەی خستەڕوو کە پێڵاوی منداڵان کاریگەرییەکی خراپی لەسەر گەشەکردنی مێشکیان هەیە. ترەیسی بێرن (پزیشکێکی پێیە کە پسپۆڕە لەبواری پێی منداڵان) دەڵێت ڕۆیشتن بەپێی پەتی دەبێتە هۆی بەهێزبوون و گەشەکردنی ماسولکە و ڕیشاڵەکانی پێ، زیادکردنی بەهێزی و پتەوی کەوانەی پێ، یارمەتی شێوەیەکی باشی هەستان و دانیشتن دەدات، منداڵانیش سەبارەت بە ڕەوت و جێگەکەیان بەپێی مەودای چواردەوریان ئاگادار دەکات.

نابێت پێڵاو تەنیا بۆ جوانی و خۆدەرخستن بێت. بۆی هەیە پێڵاو زیان بەقاچی منداڵ بگەیەنێت. توێژینەوەکانی چاپی ٢٠٠٧ی گۆڤاری پزیشکەوانی پێ، هەندێ پێڵاوی منداڵانیان نیشانداوە کە بەتەواوی ڕەقن و نانوشتێنەوە، ئەو نەرمیە پێویستەیان تێدا نییە کە دەبێ لە بنی پێڵاودا هەبێت، تاکو یارمەتی جموجوڵی جەستەیی بدات ئەمەش کۆسپ دەخاتە بەردەم جووڵە و هەڵسوکەوتی پێیەکان. دەبێ خۆیان لەگەڵ شێوە و قەبارەی پێڵاوەکەدا بگونجێنن. تا ڕێگەیان

پێبدات بەشێوەیەکی سروشتی گەشە بکەن. کاتێک دایباب پێڵاو بۆ منداڵەکانیان دەکڕن پێویستە ئاسودەیی و حەوانەوە بخەنە پێش مۆدە و جوانییەوە. پێویستیشە هانی منداڵەکانیان بدەن تا زۆرجار بەپێی پەتی بڕۆن بەتایبەتی لەدەوروبەری ماڵ و شوێنی گونجاو (مێرفی٢٠١٠).

## ڕێگەکانی برەودان بە چالاکی لە منداڵاندا

دایباب دەتوانن زۆر شت بکەن بۆ یارمەتیدانی منداڵەکانیان تاکو نەریتی وەرزشکردنیان تیا بێتە ئارا. ئەمانەی خوارەوە هەندێک پێشنیازن:

- کەمکردنەوەی مەودای سەیرکردنی تەلەفزیۆن و یاری ڤیدیۆیی لەلایەن منداڵ، بەهۆی پرسی سەلامەتییەوە، زۆر منداڵ لە ماڵەوە جێ دەهێڵرێن تا سەیری تەلەفزیۆن بکەن و ئەرکەکانی قوتابخانەیان ئەنجامبدەن هەتا دایبابیان دەگەڕێنەوە. لەڕاستیدا، پێویستە منداڵان لەدوای قوتابخانە چالاک بن و لە کاتەکانی کۆتایی ڕۆژدا بخوێنن.

- منداڵان هانبدەن تا بەشداری لەو وەرزش وچالاکیانە بکەن کە لەگەڵ تەمەنیاندا گونجاوە. نابێت منداڵانی خوار تەمەن دوو ساڵ بە هیچ جۆرێک سەیری تەلەفزیۆن بکەن (ئەکادیمیای پزیشکانی منداڵانی ئەمریکا).

- منداڵان فێربکەن کە چالاکی جەستەیی خۆشە و ئاگاداریان بکەنەوە کە وەرزش جۆرەها شێوەی هەیە. چاوشارکێ، خەتخەتێن و وەرزشەکانی دیکەش. ئەگەر منداڵەکە وەرزشێکی بەچێژی هەبوو، بەردەوام دەبێت و لەسەر ئەنجامدانی سوور دەبێت.

- لیاقەی جەستەیی وەکو سزایەک بەکارمەهێنە. کردەوەیەکی خراپە ئەگەر مامۆستایەک داوا لە قوتابییەک بکات وەک سزایەک پێنج جار لەسەریەک بێوەستان ڕابکات، بۆ ئەوەی ماندوو بێت و تووشی کێشە بێت.

- دایباب سەرمەشقن بۆ منداڵەکانیان، پێویستە بەردەوام وەرزش بکەن. پەیژە لەباتی مەسعەد بەکاربهێنە، لەجیاتی ئۆتۆمبێل بەپێ برۆ و لەبری لەسەرخۆ ڕۆشتن نەرمەغار بکە.

- تەواوی خێزانەکە بەشداری لە وەرزش و چالاکییەکاندا پێبکەن. نابێت دایباب خۆیان لەسەر قەنەفە دانیشن و داوا لە منداڵەکان بکەن بڕۆنە دەرەوە و یاری بکەن.

- یەکخستنی چالاکی و جموجووڵی جەستەیی ڕێکوپێک لەگەڵ سیستمێکی خواردنی تەندروستدا کلیلی شێوە ژیانێکی تەندروستانەیە. پێویستە منداڵان بەردەوام میوە، سەوزە و دانەوێڵەی ساغ و تەندروست بخۆن.

- پاڵپشتی ئەو چالاکی و جموجووڵە بەچێژ و پڕکەیفانە بکە کە دەبنە هۆی زیادکردنی هێزو تواناو نەرمی و خۆڕاگرییان. دەتوانرێت هێزو توانا لە ڕێگەی چالاکی سادە و ساکاری وەکو یاریکردن و پەڕینەوە بەسەر شیشەکانی مەیمون، لەسەر دەست ڕۆشتن، یاخود زۆرانبازیی بینا بکرێت. هانیان بدەن پێشبڕکێی وەرزشەکانی وەکو دبنی و شناو و هەستان و دانیشتن بکەن کە تایبەتن بە بەهێزکردنی ماسولکەو جەستە.

- منداڵان فێربکەن کە مەشقی ئایرۆبیک بکەن، چونکە لەم وەرزشانەدا دڵ خێراتر لێدەدات، ئەمەش وا لە کەسەکە دەکات توندتر هەناسە بدات، بەمەش دڵ بەهێز دەبێت و ئۆکسجین بۆ زۆرترین خانەکانی لەش دەچێت. مەشقی ئایرۆبیک ئەمانە دەگرێتەوە: باسکە، باڵە، پاسکیلسواری، خلیسکانی سەر بەفر، یاری پێڵاوی تایە، تۆپانێ، مەلەوانی، تێنس، بەپێ ڕۆشتن، نەرمەغار و ڕاکردن.

## خشتەیەکی وەرزشی پێشنیازکراو

خشتەی وەرزشی منداڵان گرنگە و بۆ گەشەکردنیان پێویستە، کەمترین بڕی وەرزش لەسەر تەمەنیان بەندە. کۆمەڵەی نەتەوەیی بۆ وەرزش و پەروەردەی جەستەیی پێشنیازی ئەم خشتەیەی خوارەوە دەکات:

| تێبینی | کەمترین چالاکی ڕۆژانە | تەمەن |
|---|---|---|
| منداڵی ساوا | هیچ داواکارییەکی دیاریکراو لە ئارادا نییە. | چالاکی جەستەیی دەبێتە هۆی بەرەوپێشچوونی پێداویستیەکانی گەشەکردنی جووڵە |
| پێڕەوکە | ١,٥ سەعات | ٣٠ خولەک چالاکی جەستەیی بەرنامەدار و ٦٠ خولەکی بێ بەرنامە (یاری ئازاد) |
| تەمەنی پێش قوتابخانە | ٢ سەعات | ٦٠ خولەک چالاکی جەستەیی بەرنامەدار و ٦٠ خولەکی بێ بەرنامە (یاری ئازاد) |
| تەمەنی قوتابخانە | ١ سەعات، یاخود زیاتر | چەند وەرزشێکی جیاوازی ١٥ خولەکی، یاخود زیاتر. |

### کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی دووپاتی دەکاتەوە کە:

- پێویستە هەموو منداڵانی تەمەن دووساڵ و گەورەتر ڕۆژانە لایەنی کەم بۆ ماوەی ٦٠ خولەک لە چالاکی خۆش و نێوانڕە و و گونجاو لەڕووی توندوتیژییەوە بەشداری بکەن.

ئەگەر منداڵی کەسێک ٦٠ خولەکی تەواو پشووی ڕۆژانەی بەسەربەکەوە نەبوو، ئەوا هەوڵ بدە دوو تاوی ٣٠ خولەکی، یاخود چوار تاوی ١٥ خولەکی چالاکی پڕ لە وزە و گوڕج و گۆڵ ئەنجام بدات.

پێغەمبەر موحەممەد (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

**(المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير) (مسلم). واتە: بڕواداری بەهێز لای خوای گەورە چاکترە و لە بڕواداری لاواز خۆشەویستترە و چاکە لە هەمووشیاندا هەیە.**

وشەی (قوي) لە فەرموودەکەدا دەگەڕێتەوە بۆ بەهێزیی ئیمان و جەستە.

یاسای (بەکاری بهێنە ئەگینا خەسار دەبێت) بەسەر ڕیشاڵەکانی لەش، ماسولکەکانی دڵ و خانەکانی مێشکیشدا پیادە دەبێت: وەرزشی جەستە بۆ گەشەو پێشخستنی کەسی پێویستیە (نەک بژاردە). هەرچەندە بەدەستهێنانی حاڵەتێکی جەستەیی تەندروست باشە، بەڵام بەو شێوەیە مانەوەو بەردەوامی پێدانی ئەرکێکی گەورەیە. لیاقەی بەدەنی کاریگەرییەکی ئەرێنی لەسەر ئاستی هێز و

توانا و بارودۆخی هۆشەکی و خواستی بەرزی ڕۆحیمان هەیە. ئەگەر لە ڕۆژی دووشەمەدا ڕاتکرد، پاشان ئیتر تا ڕۆژی هەینی چیدی رات نەکرد، ئەوا ڕۆژی هەینی هەوڵ مەدە کە دوو ئەوەندە بۆ قەرەبووی ئەو ماوەیە رابکەیتەوە. زۆر ئیشی قورس و گران مەکە، خۆت ماندوو مەکە. بەردەوام ڕابکە و ڕاهێنانەکانی ناو هۆڵە وەرزشیەکان ئەنجام بدەو هەرکاتێک گونجاو و پێت کرا لە دەرەوەش بەردەوام بە.

تەنانەت منداڵانیش لە نێوان شیرخواردن و خەوتنی ڕۆژانەیاندا. پێویستیان بە هەندێک وەرزش هەیە بۆ منداڵان لە لەدایکبوونەوە تا تەمەنی یەک ساڵی، دەتوانیت لەسەر پشت رایانکشێنیت و قاچیان بە ئەسپایی ڕابژەنیت وەکو ئەوەی کە پایدەر لێبدەن و لەسەرسک دایانبنێ تاکو خۆیان سەریان بەرزبکەنەوەو لەسەر بەتانییەک لەسەر زەوی پاڵیان بخەن بۆ ئەوەی بجوڵێن و خۆیان بگەیەننە یاری و شتە سەلامەتەکانی دیکە.

## خەو

گرنگە منداڵان بۆ تەندروستییەکی باش و ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی ڕۆژانەیان خەوی پێویستیان هەبێت. بەشێوەیەکی گشتی، نەریتەکانی خەوتن لەکاتی منداڵیدا لە قۆناغەکانی دواتری ژیاندا بەردەوام دەبێت. ئەنجومەنی خەوی باشتر لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ڕایگەیاند کە دوو لەسەر سێی خەڵک دەڵێن کەمخەوی کاری کردووەتە سەر ئەدای کارکردنیان (٢٦ ٪ ی پیاوان و ١٣ ٪ ی ژنان دانیان بەوەدا ناوە کە لە کارەکەیاندا خەو دەیانباتەوە). مەبەست لە خەو ئەوەیە لە شەودا بێت. جەستەمان وا دروستکراوە کە بە درێژایی ڕۆژ بەخەبەر بێت و لە شەودا بخەوێت. جەستەمان واش دروستکراوە ئیسراحەت بکات و لە ئێوارەوە تا بەرەبەیان (خۆرئاوابوون و خۆرهەڵاتن) پشوو وەربگرێت. دەبێت هەندێک ڕێکەوتن لە حاڵەتە پەڕگرەکاندا هەبێت. بۆ نموونە لە باکوری ئەوروپا، شەوەکان لە هاویندا زۆر کورتن و لە زستاندا زۆر درێژن. لە ناوەڕاستی هاویندا لە سکۆتلەندای باکور خۆرئاوابوون لە دەوروبەری کات ژمێر ١:٣٠ ی شەوو خۆرهەڵاتن لە دەوروبەری ٣ ی بەیانی دایە (لەگەڵ تەنیا کازیوەیەک لە نێوانیاندا). لە زستاندا، خۆرئاوابوون لە دەوری ٣:٣٠ ئێوارە و خۆرهەڵاتنیش لە دەوری ٩ ی بەیانیدایە.

﴿**وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا** (١١)] (النبأ ٨ـ١١) واتە: ئایا ئێوەشمان لە جووت دروست نەکردووە، نوستنیشمان نەکردووە بەهۆی حەسانەوەتان، شەویشمان نەگێڕاوە بە کاڵا (داپۆشەر)، ڕۆژیشمان نەگێڕاوە بە کاتی ژیان و هەڵسوڕان و پەیداکردنی ژیوار؟.

خەوی ڕۆژ بەتەواوی جێگەی خەوی لە دەستچووی شەو ناگرێتەوە. خەوی پێویست لە شەودا یارمەتی مرۆڤ دەدات تەندروست بێت، مەترسییەکانی تووشبوونیش بە نەخۆشیی کەم دەکاتەوە.

هەندێک لە موسڵمانان نەریتێکیان داناوە کە لە مانگی ڕەمەزاندا هەموو شەوەکە بە خەبەر دەبن و تا کاتی پارشێو ناخەون و بەدرێژایی ڕۆژەکەش دەخەون! ئاڵوگۆڕپێکردنی شەوو ڕۆژ لە ئامانجەکانی بەڕۆژووبووندا نییە. ئەمە شێوازی سروشتی ڕەزمی جەستەمان دەشێوێنێت.

لەگەڵ ئاوابوونی خۆردا، میکانیزمێکی هەستیار کە لە مێشکمانەوە سەرچاوە دەگرێت دەست دەکات بە دەردانی سیگناڵی کیمیایی بۆ بەشەکانی جەستەمان، تاکو بحەوێنەوە و بۆ خەوتن ئامادەی بکەن. هەر بە داهاتنی شەو دەست بە باوێشکدان دەکەین، پێڵوی چاوەکانمان قورسدەبن و جموجووڵەکانمان هێواش دەبنەوە. هەرکە خەویشمان لێکەوت، ئیتر دەرگای پێشوازی و وەرگرتنی مێشکمان لە جیهانی چواردەورمان دادەبڕێت. کرداری خەوتن لەلایەن هۆرمۆنی میلاتۆنین و دروستکەرەکەی هۆرمۆنی سیرۆتۆنینەوە کۆنترۆڵکراوە. ئەم دوو مادە کیمیاییە بە یارمەتی تاریکی شەو کاریگەرێتی

خەو جێبەجێ دەکەن. هەر پاشوپێشخستنێکی ناسروشتی ڕۆژ و شەو دەبێتە هۆی تێکدانی (سەعاتی بایۆلۆجی) ناخمان کە وامان لێدەکات بەیانیان لە خەو هەستاین هەست بە ئاسوودەیی، حەوانەوە، چالاکی و بەئاگایی بکەین. بە دەستێوەردان لەم سەعاتە زگماکییە، خەوتنمان تێک دەچێت و ئەویش ناتوانێت پێداویستییەکانی لەش و مێشکمان دابینبکات.

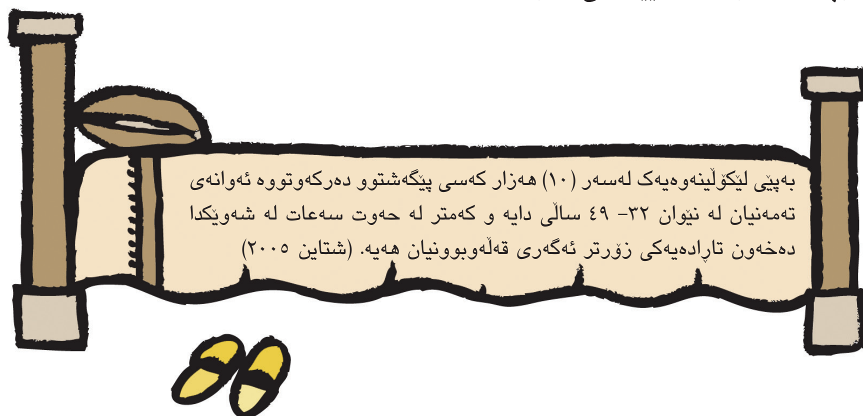
خەوی کەم و کورت وەڵام و توانا هۆشییەکان لاواز دەکات، پەرچەکردار و کارلێکە جەستەییەکانیش خاودەکاتەوە. ئەمەش بە تایبەتی لەکاتی ئیشکردن و شۆفێریدا مەترسیدارە. کە کردارگەلێکن پێویستیان بە ئاگایی و هۆشیاری هەیە. وەڵام و وەڵامە لاوازبووەکان دەبنە هۆی ناکارامەیی، بەهەڵە ژماردن، یان هەڵە و ڕووداو، چونکە کەمخەوی کەڵەکەییە، مێشکمان تۆمارنامەیەکی دروستی ئەم قەرزە هەڵدەگرێت کە دەبێت لە دواییدا بە چەند سەعاتێکی تەواو خەوی باش و ڕێکوپێک بدرێتەوە. زۆربەی زانایان حەوت بۆ نۆ سەعات خەوی شەو بۆ ئەدائێکی باشی هۆشەکی و جەستەیی بە باش دەزانن. تا کەمتر بخەوین، کەمتر بەرهەمدار و چالاک دەبین. کەمخەوی هەروەها دەبێتەهۆی تەنگە جیکڵانەیی و بێتاقەتی و گێژی و لاوازبوونی کارامەییە مەعریفییەکانمان.

## کاریگەرییە پزیشکییەکانی خەوزڕاندن

ئەندازەیەکی کەمی خەو دەبێتە هۆی وەستاندنی بووژانەوەی خانەکانی بەرگری و بزواندنی خانە شەرکەرەکانی بەرگری لەش، ئەمەش زیان لە میکانیزمی خۆپاراستن و مەترسییەکانی هەوکردن دەدات و نەخۆشیش زیاد دەکات. شێوازێکی باشی خەوتن تەندروستی، یادگە، زەین وەڵامدانەوە، هۆشەکی و پەرچەکردارە جەستەییەکانمان بەرەو باشتر دەبات. خەوی گونجاو وامان لێدەکات بەشێوەیەکی کاریگەرانە و بەرپرسیارانە کاربکەین و ئەرکەکانی سەرشانمان ڕاپەڕێنین. خەوی پێویست بەدوورت دەگرێت لە هەڵەکردن، بڕیارگەلی چەوت و پارەی سود بەفیڕۆچوو و ئەگەری بەڵاو نەگبەتی کە ڕەنگە ژیانمان لەناوبەرن. جەستەو مێشکمان پێکەوە بەستراون. دەماخ، کۆئەندامی هەستەدەمارو کۆئەندامی بەرگری لەش لەڕێگەی هەستەدەماری گەیەنەرەوە پێکەوە بەستراون (ماددە کیمیاییەکانی مێشک) کە بەسۆزەخانەی کۆئەندامی دەمار دەریان دەدەن. خەوی ئاسوودەبەخش و حەوێنەرەوە توانا و میزاج و باری هۆش و هەست و توانای بیرکردنەوە و تەرکیز زیاد دەکات.

سەرەڕای مانەوەی خەڵکی بەخەواڵوویی و کتوکوێری لە کۆڕ و کۆبونەوەکانی پاش نیوەڕواندا و خەوبردنەوەیان، نەبوونی خەوی پێویست، یان خەوتن لە کاتی نەشیاو و کاتە نائاساییەکاندا مەترسی تووشبوون بە چەندین نەخۆشی زیاددەکات لە ناویشیاندا شێرپەنجەی قۆڵۆن و مەمک، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ و قەڵەوی.

خەڵکان لە ڕۆژئاوا بەرەو کۆمەڵگەیەکی بەردەوام و ٢٤ سەعات لە ڕۆژێک و حەوت ڕۆژ لە هەفتەیەک هەنگاودەنێن و وەکو ئەوەی کە ڕاهاتبوون لەسەری بەشی پێویست ناخەون



بەهۆی کەمبوونەوەی بەرچاو لە تێکرای ژمارەی سەعاتەکانی خەو، پەتای قەڵەوی تیایاندا پەیدابووە، یان لەوانەیە بەهۆی تێکچوونی ئەو پرۆتین و هۆرمۆنانەوە بێت کە ئارەزووی خواردن ڕێکدەخەن.

لێکۆڵینەوە فەسلەجییەکان دەریدەخەن کەمخەوی جەستە دەخاتە بارودۆخێکی تەواو هۆشیارو بەئاگاوە، ڕژاندنی هۆرمۆنی سترێس و پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە و هۆکار و مەترسییەکی گەورەیە بۆ جەڵتەی دڵ و سەکتەی مێشک. ئەو کەسانەی کە لە خەو بێبەشن ڕێژەیەکی بەرزی هەوکردنیان لە لەشدا هەیە کە هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ نەخۆشی دڵ، سەکتەی مێشک، شێرپەنجە و شەکرە. سەرخەو شکاندن و کەروێشکە خەو یارمەتیدەرێکی باشە بۆ ڕووبەڕبوونەوەی کاریگەرییە زیانبەخشەکانی بێخەوی. خەوتن کاردەکاتە سەر کردارەکانی ناوپۆشی ناوەوەی بۆری خوێن، کە ئەمەش دەریدەخات کە بۆچی خەڵکی لە سەعاتەکانی سەرەتای بەیانیاندا لەهەموو کات زیاتر ئەگەری تووشبوون بە جەڵدەی دڵ و مێشکیان هەیە. ئیڤا شێرنهامەر لە سکووڵی پزیشکی هارڤارد دەڵێت: «ملاتۆنین دەتوانێت خانە شێرپەنجەییەکان لەکار بخات و نەهێڵێت گەشە بکەن- پارێزەرە لە شێرپەنجە». ئەگەر ڕووناکی لەکاتی شەودا لێت بدات، ئەوا هۆرمۆنی ملاتۆنین کەمتر دروست دەکەیت و ئەمەش مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجە زیا ددەکات. (شتاین ٢٠٠٥).

ڕەنگە دەردە کوشندەکانی دیکەی وەکو شێرپەنجەی پرۆستات، پەیوەندی بە کەمخەوییەوە هەبێت. ئەو خەڵکانەی کە خەوی پچڕپچڕیان هەیە، یاخود ئەو کەسانەی تا درەنگانی شەو ناخەون یا چەند جارێک لە شەواندا بەخەبەردێن هەمان کێشەیان هەیە. تەنانەت خەوزڕاندنی سووکیش دەبێتە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنەکانی گریلین و لیپتین، کە ئارەزووی خواردن ڕێکدەخەن.



## مادده هۆشبەرەکان: خۆپاراستن لە ئارەقخواردنەوە و دەرمانی هۆشبەر

بەردەوام دەبین و درێژە بە بابەتەکەی خۆمان دەدەین بەجەختکردنە سەر ئاسودەیی جەستەیی، پێویستە دایباب و منداڵان لە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان دووربکەونەوە. مادده هۆشبەرەکان، بە جگەرەشەوە بۆ ژنانی دووگیان، منداڵان و سپێرمی باوک پڕ مەترسین.

**خۆپاراستن لە چارەسەر باشترە**
**جگەرە پرووشێک توتنە پێچراوەتەوە لە کاغەزێکدا ئاگر لەسەرێکی دایەو گێلی لەسەرەکەی دیکەی.**

هەمیشە ئارەقخواردنەوە و ئالوودەبوون بە ماددەی هۆشبەرەوە پێویستییان بە چارەسەری شارەزایانەی پزیشکی و دەروونی هەیە. هیواداریین کە ئەم ئامۆژگاریانەی خوارەوە ڕێگرێک بن لە ئالوودەبوون بە ئارەق و ماددەی هۆشبەرەوە. کێشە سەرەکییەکان هەمیشە بەهۆی هەڵەی زۆر گەورەوە نین، بەڵکو ڕەنگە بە هۆی کەڵەکەبوونی چەندین هۆکاری بچووکەوە بن. ئەگەر دایباب لە دروستکردنی ژینگەیەکی خێزانی پڕ لە بەختەوەری و خۆشەویستی سەرکەوتوو بن ئەوا کەمتر ڕێیتێدەچێت منداڵەکانیان لەدەرەوەی ماڵەکە بۆ هۆکاری ڕەزامەندی و ئاسودەیی بگەڕێن و عەودالّی بن.

هەمیشە مەیخواردنەوە و بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکان (وەکو بەنگ، کۆکایین، هیرۆین، لیسیرجیک، ئەسید، دایتیلامید LSD) دەتوانن زیانی زۆر خراپ لە خانەکانی مێشک و کۆئەندامی زاوزێ، سووڕانی خوێن و هەناسەدان بدەن. ئەم مادده هۆشبەرانە مێشک تێکدەدەن کە توندوتیژی جەستەیی، بۆچوونی شێواو سەبارەت بە ڕاستییەکان و کەمی



پاڵنەری لێدەکەوێتەوە. ڕەنگە بەکارهێنانی هەر ماددەیەکی سەرخۆشکەری ساکاری وەک بەنگ، یەکێک بێت لە هۆکارەکانی شیزۆفرینا.

### منداڵان و فریودان

دەکرێ منداڵان لەلایەن هاوڕێ و ناسیاوەکانیانەوە دەعوەت بکرێن و فریو بدرێن تاکو ماددەی هۆشبەری قەدەغە تاقیبکەنەوە. دەبێ لە بڕیاردانیاندا پتەو و خۆڕاگربن تا بەئاگایی و دوور لە هەموو ماددەیەکی هۆشبەر بمێننەوە. ساڵانی هەرزەکاری ١٤-٢٠ سەختترین قۆناغی ژیانە. هەوڵدان بۆ دەستکەوتنی زانیاری دەربارەی مادده هۆشبەرەکان و تێگەشتن لێیان زۆر گرنگە. کەشێکی وەک شانۆی ڕۆڵگێران لەگەڵ منداڵەکاندا برەخسێنە تا بزانن ئەگەر ڕووبەڕووی فریودان و گوشاری هاوتەمەنەکانیان بوونەوە یەکسەر چۆن هەڵسوکەوت بکەن.

لە هەردوو کەسێک کەسێک لە ئەمریکا مەی دەخواتەوە، یان هەندێک جۆری ماددەی هۆشبەری قەدەغەی تاقیکردۆتەوە و

بەکاریهێناوە. تەنیا باسکردنی مەترسییەکان خەڵکی وا لێناکات واز لە خواردنەوە، یان جگەرەکێشان بهێنن- ڕەنگە سەیرکردنی فلیمێکی ترسناک سەبارەت بە کاریگەرییەکانی دووکەڵی جگەرە لەسەر سییەکان وا لە جگەرە کێشەکە بکات پەلامار بدات و خێرا جگەرەیەک بخوات. بۆیە دەبێت گوشارەکان تاوتوێ بکرێن لەگەڵ چۆنییەتی ڕێگری لێکردنیان.

دەبێت دایباب هۆکارەکانی پشتی فریودان بۆ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بۆ منداڵەکان ڕوونبکەنەوە، کە بە زۆری بەهۆی کاریگەری تەواوی «هەستی خۆبەزلگرتن»ەوەیە. ئەم ماوە ساختەیەی هەستکردن بەباشیەکی کاتی نزمییەکی زۆری بەدواوەیە. ئەگەر ئەمەیان پێنەوترێت، منداڵان، بەبینینی خەڵکانێک کە بە ڕواڵەت ماددەی هۆشبەریان پێخۆشە، لەوانەیە وا هەستبکەن کە دایبابیان درۆیان لەگەڵ کردوون. دەبێت لەوە تێبگەن کە ئەم چێژو ڕابواردنە باجەکەی قورسە و دەستکەوت و لەزەتێکی زۆر کەم و ماوە کورت و ئازارێکی زۆری نەبڕاوەی لەگەڵدایە. قورئانی پیرۆز بە وردی باسی لەهەردوو لایەنی ئەم مەسەلەیە کردووە کاتێک کە باس لە شەراب و قومار دەکات. دەفەرموێت:

**﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ (البقرة: ٢١٩).**

**واتە: ئەی محەممەد پرسیارت لێ دەکەن دەربارەی ئارەق و قومار بڵێ لەم دووانە گوناهی گەورەیان هەیە، چەند قازانجێک هەیە، بەڵام گوناهەکەی گەورەترە لە سوود و قازانجەکانی.**

کەوابوو، سوودەکانی خواردنەوەی میانڕەوو کۆمەڵایەتی و ئەو باشییانەی کە ڕەنگە بۆ دڵ و مێشکی بهێنێت تاڕادەیەک ڕاستن. لەگەڵ ئەوەشدا، زیانە زۆرو سەرتاپاکەی گەورەترو زیاترە لەو سوودە کەمەی کە بە مرۆڤی دەبەخشێت.

## گەڕان بە دوای نیشانە سەرەتاییەکانی ئاڵوودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکانەوە: دایباب دەتوانن چی بکەن؟

چەندین نیشانەی ئاڵوودەبوون و بەکارهێنانی ماددەی بێهۆشکەر هەیە، بەڵام باوترینیان ئەمانەن: وەرەقەی ئەلەمنیۆمی سوتاو، کەوچکی دەسک چەماوە، سەرقاپی قوتووو و قاپی سوتاو و ڕەش، ئاوێنەو گوێزانی ڕیش تاشین، کاغەزی لوولدراو، قوتووی فرێدراو، یاخود شووشەی ماددەی توێنەرەوە، کاغەزە جگەرە، دڵۆپێنەر، شوشەی دەرمان، پرژی خوێن لە حەمام، یاخود لەسەر جلوبەرگی هەرزەکاران، ڕازینەبوون بە هەڵکردنی قۆڵی کراسەکانیان، گۆڕانکاری لە ئارەزووی خواردنیان، لە ناکاو حەزکردن لە شتی شیرین، نەخەوتن، ناڕەحەت خەبەربوونەوە لە بەیانیاندا، تەلەفۆنی زۆرو نائاسایی، هەروەها ڕەفتار و کردەوەی پەنهانی و شاراوە. دەکرێت منداڵان بە ماددە هۆشبەرەکانەوە ئالوودە ببن بێئەوەی شکڵیان بگۆڕێت و شڕو وڕبن و چاویان زەق و شێتگیر بێت، دەشتوانن تەواو بە نهێنی ماددە هۆشبەرەکان بەکاربێنن. ئەگەر هاتوو دایباب بەرانبەر منداڵەکانیان بە گومان بوون، ئەوا دەبێت بزانن ئاخۆ منداڵەکانیان دەم و لێو و لووتیان ئازاری پێگەییوە یا هەندێجار سەرخۆش و کز دەردەکەون، ئەگەر لەگەڵ کەسانی بەدکاری ناسراودابن، جا ئەگەر وابوو ئەوا پێویستە دایباب ئاگادار بکرێنەوە و مشوریان بخۆن.



**دایباب دەتوانن بۆ ڕێگرتن لە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر ئەم شتانە بکەن:**

- بەهێزکردنی باوەڕی خێزانەکە بە هەموو ڕێگا گونجاوو ڕێپێدراوەکان. باوەڕ باشترین پارێزەرە. ماددەی هۆشبەر، ئارەق و قومار بەهەموو شێوەیەک لە موسڵمانان قەدەغەکراون. وشەی (الخمر) لە قورئانی پیرۆزدا، خوای گەورە دەفەرموێت:

**﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ (البقرة: ٢١٩).**

واتە: ئەی محەممەد پرسیارت لێ دەکەن دەربارەی ئارەق و قومار بڵێ لەم دووانە گوناهی گەورەیان هەیە، چەند قازانجێک هەیە، بەڵام گوناهەکەی گەورەترە لە سوود و قازانجەکانی. (الخمر) بەکارهاتووە بۆ ماددەیەکی ترشاوی سەرخۆشکەر و بۆ هەر ماددەیەکیش بەکاردەهێنرێت کە زیان بە مێشک بگەیەنێت و وا لە بەکارهێنەرەکەی بکات کۆنترۆڵ لەدەست بدات.

- خێزانەکەت لە بارەی زیان و کاریگەرییە خراپەکانی جگەرەکێشان، خواردنەوە و ماددە هۆشبەرەکان ئاگاداربکەوە. بێسوود نییە ئەگەر بەڕاستی کەسێک ببینن کە گیرۆدەی ماددەی هۆشبەر بێت. دەتوانرێت داوایان لێبکرێت کە ڕاپۆرتێک دەربارەی مەترسییەکانی ئارەق و ماددە هۆشبەرەکان لە ڕووی کۆمەڵایەتی، پزیشکی و ئابوورییەوە بنووسن. هەروەها داواشیان لێ بکرێت کە سیمینارێک لەسەر ئەو بابەتە پێشکەش بە خێزانەکە بکەن. ئەگەر پێویستیشیان بە پارەبوو بۆ توێژینەوەکەیان دەبێت هاوکاری بکرێن، چونکە ئەمە مەسەلەیەکە شایانی ئەوەیە پارەی بۆ تەرخان بکرێت.
- چاودێرییکردن لەلایەن کەسانی گەورەوە

ڕێلێگرێکی نایابە بۆ کاری نادروست. منداڵان ناتوانن زیان بە خۆیان بگەیەنن ئەگەر هاتوو کەسێکی گەورە چاوی لێیان بێت و ئاگادارییان بکات. نابێت ڕێگەیان پێ بدرێت تا درەنگانی شەو لە دەرەوە بسووڕێنەوە، ناشبێت دایبابیان کە خۆیان بۆ خۆشی و گەڕان دەچنە دەرەوە، لە ماڵەوە بە تەنیا بە جێیان بێڵن. ئەڵبەت دایباب پێویستە ئەوە بکەنە نەریتێک کەی گونجا هەموو خێزانەکە پێکەوەبن و هەوڵبدەن پلانێکی وا دابنێن کە لە ماڵەوە و لە دەرەوەش ماوەی کاتی پێکەوەبوون زیاد بکەن. سەرباری ئەمانە، پارەی زۆر زۆر لە بەردەستی هەرزەکاردا تێکیان دەدات و وایان لێدەکات ماددەی هۆشبەری یاساغ بکڕێت و بەکاری بهێنێت.

- پێویستە دایباب جارجار ژووری منداڵەکانیان بگەڕێن و بپشکنن. بە دڵنیاییەوە پێیان بڵێن و بۆیان ڕوون بکەنەوە کە ئەوان وەک دایباب ئاگادارن کە منداڵەکەیان چەند پێویستییان بە تایبەتمەندێتی هەیە، ناشبێت بڵێن ئەمە لەبەرخاتری تۆ دەکەم، بەڵکو ڕاستر وایە بڵێن ئەرکێکم هەیە بەرانبەر سەلامەتی و خێر و خۆشی تۆ. ئەمە تەنیا دەستدرێژییەکی کوێرانە نییە بۆ سەر تایبەتمەندییان، بەڵکو گەڕانێکە لە هەمبەر بەڵگەیەکی ڕاستەقینە، کە هەرزەکاران دەتوانن لێی تێبگەن. هەروەها دەبێت ناوبەناو بێئەوەی خۆیان بزانن گیرفان، جانتا و جزدانی منداڵەکان بپشکنرێن.

- بۆی هەیە تایبەتمەندێتی زۆر بۆ منداڵان زیانبەخش بێت و ئەنجامی خراپی لێ بکەوێتەوە. نابێت ڕێگەیان پێ بدرێت ئامێری تەلەفزیۆن، تەلەفۆن، یان کۆمپیتەر بە ئەنتەرنێتەوە لە ژووری نوستنەکەیان هەبێت و بەکاری بهێنن. هۆبەی بەرەنگاربوونەوەی ئارەق (٢٠٠٩) ئامارێکی ڕاگەیاند کە تیایدا زیادبوونێکی بەرچاو لەو بڕەی ئارەق بەدی دەکرێت کە لە بەریتانیا لەلایەن کەسانی تەمەن ١١ بۆ ١٣ ساڵانەوە دەخورێتەوە.

- کەسانێکی هاوپلەی گونجاو هەڵبژێرە. پێویستە دایباب لەنێو کۆمەڵگە، خزم و کەسەکان و دراوسێکانیشدا هاوڕێ بۆ منداڵەکانیان هەڵبژێرن. دەبێت دایباب جۆرێک هاوڕێی ڕاستگۆ بۆ منداڵەکەیان بدۆزنەوە. ئەمەش پێویستی بە هەموو هەوڵ و تەقەلایەک هەیە.

- سەرەڕای ئەم هەموو ڕێکارە خۆپارێزیانە، هەندێکجار کچ و کوڕی کەسانێک هەر دووچاری کێشە دەبن. مەترسە و ورەت نەڕووخێت. هەموو ئەو دڵتەنگی و تووڕەیی و ئازارەی بەو هۆیەوە بە سەرت دێت دەڕەوێتەوە. ئامۆژگاری کەسانی شارەزاو لێهاتوو لەگەڵ ڕاوێژکردندا یارمەتی دایباب دەدەن کە کێشەکە چارەسەر بکەن. گرنگە کە دایباب کۆنترۆڵی هەستەکانیان بکەن و بارودۆخەکە بەهەند وەربگرن. لە زۆر حاڵەتدا، دەتوانرێت زۆر شت لە ڕێگەی یارمەتی کەسانی لێهاتووەوە بۆ هێنانە کایەی چارەسەری بەشەکی و گشتگیر بکرێت، پرسی چارەسەر و ڕاوێژکردن هەنگاوگەلێکی بەجێن کە دەبێت ڕەچاوبکرێن. ئەو شتەی کە نابێت دایباب بیکەن بریتییە لە شاردنەوەی بابەتەکە و خۆدزینەوە لە دۆزینەوەی یارمەتی و ڕێگەچارەی گونجاو. ئەویش لە ترسی ئابڕووچوون و ناوزڕاندنیان بەوەی کە ئالوودەبوویەک لە خێزانەکەدا هەیە یان لە ترسی لێکەوتەی یاسایی. جا بۆ ئەوەی لە تووڕەبوونی لە ڕادەبەدەر دووربن،

دایباب دەتوانن وا دابنێن ئەمە منداڵی خۆیان نییە، بەڵکو منداڵی هاوڕێیەکیانە و هاتووە بۆ لای ئەمان و داوای هاوکاری و ئامۆژگاری دەکات. ئەمە ڕێگەیەکی بەسودە تاکو بتوانن بە هێمنی بیربکەنەوە و بەبێ هیچ هەڵچوونێکی سۆزدارانە مشووری ڕێگەچارەیەکی گونجاو بخۆن. هیچ کەسێک لەم تەنگ و چەڵەمەیەدا تەنیا نییە، چونکە ملیۆنان خێزان هەن کە هاوشێوەی ئەمانن و بەدەست هەمان کێشەوە دەناڵێنن.

**دایباب لەسەریان پێویستە ئەمانەی خوارەوە لەگەڵ منداڵەکانیان باس بکەن:**

**١ . ئارەق دایکی هەموو خراپەکانە**

سەرگوزشتەیەک لەلایەن عوسمانی کوڕی عەففانەوە دەربارەی مەترسییەکانی ماددە سەرخۆشکەرەکان گێڕدراوەتەوە: جارێکیان پیاوێک ناچار کرا یەکێک لەم پێنج کردەوە خراپە هەڵبژێرێت: نوسخەیەکی قورئانی پیرۆز بدڕێنێت، یان منداڵێک بکوژێت، یان بتێک بپەرستێت، یان ئارەق بخواتەوە، یان زینا و سەرجێیی لەگەڵ ژنێکدا بکات. پیاوەکە لەو بڕوایەدا بوو کە کەمترین خراپە ئەوەیە کە ئارەق بخۆاتەوە، بۆیە عەرەقەکەی هەڵبژاردو خواردییەوە. پاشان لەگەڵ ژنەکەدا خەوت و زینای کرد. منداڵەکەی کوشت، قورئانەکەی دڕاند و کڕنووشی بۆ پەرستنی بتەکە برد. کەواتە وانەکە: ئارەق دایکی هەموو خراپەکانە.

**٢. کۆکایین زیان بە ئاوڵەمە دەگەیەنێت.**

لە ناوەڕاستی ١٩٨٠کاندا لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، پەتای کۆکایین هەبوو. پزیشکانی منداڵان تێبینییان کرد ئەو منداڵانەی کە لەو دایکە دووگیانانەی کۆکایینیان بەکارهێناوە لەدایک دەبن وەکو منداڵانی دیکە نین. لاوازن و کێشیان کەمە، ترساون و دادەچڵەکێن و بەتاسەوە دەگرین. سەرەڕای ئەوانەش لە باوەش پێداکردن، یاخود بەرکەوتنەوە دەسڵمنەوەو بە ساکارترین دەنگ دادەخورپێن. هەر کە نزیکی تەمەنی قوتابخانەش دەبنەوە، زۆربەیان ناتوانن بەئارامی دانیشن، یاخود تەنانەت تەرکیز بکەنە سەر ئەو چالاکییانەش کە حەزیان لێیەتی. ئەم منداڵەی بەرهەمی کۆکایین نەوەیەکی دۆڕاوو سەرگەردان دەبن. (بیگڵی ١٩٩٨).

**٣. هەموو منداڵێک بێتاوان و بەسەزمان نییە.**

لە ساڵی ١٩٨٧ سەرۆکی گەنجانی موسڵمان لە ئەمریکای باکور، بەڕێوەبەری گشتی هێزەکانی پۆلیسی هێرندونی ڤرجینیای بانگهێشت کرد بۆ ئەنجامدانی سیمینارێک، لە هۆڵی کۆبونەوەی پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامی لە هێرندون سەبارەت بە ڕێگرتن لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان. بەڕێوەبەرە گشتیەکەی پۆلیس ئەم چیرۆکەی گێڕایەوە:

سەبارەت بە دیارنەمانی چەند شتێکی گرانبەها و نرخدار لە ناوچەکەدا چەندین سکاڵام بەدەست گەیشتووە. گومانم لە کوڕێکی ١٤ ساڵان کرد و چووم بۆ لای دایبابی و ڕێپێدانم بۆ پشکنینی ژوورەکەی پێبوو. دایبابی بەدڵنیاییەوە دەیانگوت هەرگیز ناکرێت کوڕەکەی ئێمە بێت، کوڕێکی زۆرباشە. پرسیارم کرد ئایا هەرگیز ژوورەکەیتان پشکنیوە؟ گوتیان هەرگیز، ئەو دەڵێت ئەوە ژووری تایبەتی خۆیەتی و ئێمە ڕێگەمان پێنەدراوە بچینە ناوی، هەمیشە کلیلی دەدات. کاتێک شکاندم و چوومە ژوورەوە، شتە بەنرخە ونبووەکانم دۆزیەوە: تەلەفزیۆن، کامێرا، ستیریۆ، سەعات و خشڵ. ئامۆژگاری دایبابەکەم

## ئامۆژگارییەک لە ئارەقخۆرێکەوە بۆ هەرزەکاران

**پێکێک بیرە زۆر زۆرە، بەڵام بەرمیلێک بەس نییە!**

هەرگیز دەست مەکە بە ئارەقخواردنەوە تەنانەت یەک پاینتیش. هەرکاتێک دەستت پێکرد دێیتە خوارەوە تا وات لێدێت یەک بەرمیلی تەواو تێرت ناکات! پاشان دەچێتە سەر شتە خراپترەکە، ماددە هۆشبەرە مەترسیدارەکان.

کرد و گوتم: هەرچەندە ژوورێکی تایبەتیتان بۆ تەرخان کردووە، بەڵام ئێوە خاوەنی ماڵەکەن، مافتان هەیە بچنە ژوورەوە و ئەرکی ئێوەشە ناوبەناو بیپشکنن!

ئایا ئەگەر پاپەند بیت بە ڕاسپاردەکانی بەڕێوەبەری گشتی پۆلیسەوە دەکرێت ئەمە بەسەر منداڵەکەتدا بێت؟ نەخێر!

**دیدمان بەرانبەر پەیوەندی خێزانیی تەندروست:**

پێویستە دایباب پرسیارێکی گرنگ و بنچینەیی لە خۆیان بکەن: «ئایا پەیوەندییەکی دروستمان لەگەڵ منداڵەکانماندا هەیە؟ یاخود، ئایا هەست بە لێکترازان و دووری دەکەین لێیانەوە؟» دەتوانرێت پەیوەندی دروست وەک هەستکردن بە پەرۆشی و دڵخۆشی بۆ بینینی منداڵ و هەستکردنی منداڵەکانت بە خۆشی و پەرۆشی بۆ بینینی تۆ پێناسە بکرێت. کاتێک خەڵک هەست بە پەیوەستی بەوانی دیکەوە دەکەن، دەیانەوێت لێیان نزیک ببنەوە. حەزدەکەن بیروڕایان لەگەڵ ئاڵوگۆڕ بکەن و قسەیان لەگەڵدا بکەن.

کەسانێک ئالوودەی ئارەق و ماددە سڕکەرەکان دەبن کە هەست بە بێکەسی و نەبوونی پەیوەندی دەکەن. لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، لە ساڵی ٢٠١٠ دا ١٦,٦ ملیۆن پێگەیشتوو (٧٪ لەم کەسانە) تووشی خراپ بەکارهێنانی ماددە بێهۆشکەرەکان بوون لە ساڵی ٢٠١٣ دا (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism). لە بەریتانیا ١٢٪ ئەو کەسانەی کە تەمەنیان ١٥ ساڵ و بەرەوژوورە تووشی خراپ بەکارهێنانی ماددە بێهۆشکەرەکان بوون. زۆر بەکارهێنانی ماددە هۆشبەریەکان لای کەسانی سەروو ١٥ ساڵ لە بەریتانیا زیاترە لە ئەمریکا، لە بەریتانیا ٢٣,٧-٣٠,٤٪ە، لەکاتێکدا لە ئەمریکا ١٣,٤-١٩٪ە (WHO 2014). ئەو کەسانەی ئالوودەی ماددە هۆشبەرەکان بوون بە گشتی یاری، یان قسە لەگەڵ منداڵەکانیان ناکەن. کاتێک کە دایک و باوکەکە دابڕاوبن، ئیتر ماددە کحولییەکان و دەرمان و جگەرە جێگرەوەیان دەبن. ئەو منداڵانەش پەنا بۆ شتێک دەبەن کە خۆشیەکی کاتیان پێ بدات. ماددە هۆشبەرەکان هۆکاری خۆکوشتن (چ بەبیرکردنەوە لێی، یان هەوڵدان بۆی) و نامۆبوونن.

## ئایا دەكرێ منداڵێک پارێزراو بێت لەكاتێكدا دایک و باوكی هەردووكیان جگەرەكێش بن؟ یاخود ماددەی هۆشبەر بەكاربهێنن؟ چیرۆكێكی تایبەت

هەرچەندە دایک و باوكم هەردووكیان هۆگری جگەرەكێشان بوون، بەڵام من هەرگیز نەمكێشاوە. بۆچی؟ چونكە باوكم هەمیشە پێی دەوتم،»كوڕم، من قوربانی ئەم خووە خراپەم، بەئاواتەوەم وازی لێ بهێنم، بەڵام ئەو ئیرادە بەهێزەم نییە كە بیكەم و بتوانم. هەڵەیە و تەندروستی وێران كردووم.»

كاتێک سۆندەی نێرگەلەكەیم پاک دەكردەوە، كەپڕ بوو لە قەتران و هەویری ڕەش، پێی دەگوتم، «كوڕم، ئەم هەموو شتە چەپەڵ و پیسە ئێستا سینگمی پڕ كردووە!»

ئەگەر دایک و باوكان هەڵەیەكیان كرد پێویستە دانی پیدابنێن و دەرئەنجامەكەشی بۆ منداڵەكانیان ڕوونبكەنەوە. خۆشبەختانە، منداڵان وانەكە تێدەگەن و لەو خووە خراپانە دووردەكەونەوە. دەتوانرێت ئەم پرەنسیپە بۆ هەموو خوویەكی خراپ پیادە بكرێت: جگەرەكێشان، ئارەقخواردنەوە، درەنگ خەوتن و مانەوە تا درەنگانێک، خەوتن تا نیوەڕۆ، زۆرخۆری، نینۆک خواردن، قسەكردن بە دەنگی بەرز، یاخود زۆر قسەكردن، گوێنەگرتن و زۆر خەوتن. بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا، لەسەر دایكان و باوكان پێویستە كە هۆشیارانە تەمەن و شوێنی گونجاو بۆ ڕوونكردنەوەی دابە خراپەكانی منداڵەكانیان هەڵبژێرن، تاكو منداڵەكان لە لەدەستدانی باوەڕ و متمانەیان بە دایک و باوكیان بە دوور بن و نەبنە هۆی لە دەستدانی ئەو ڕێزەی كە لە نێوانیاندا هەیە.

پەیوەندییەكی تەندروست لەگەڵ منداڵەكانت دابمەزرێنە، بەوەی ببیت بە سەرمەشق و پێشەنگیان، پێویستە دایباب خۆیان ئەگەر خەریكی جگەرەكێشان، ئارەقخواردنەوە، یاخود ماددەی هۆشبەر بوون، چی بە منداڵەكانیان بڵێن؟ لەدایباب بەولاوە هیچ بەدیلێک نییە بۆ بوونی پێشەنگێكی باش بۆ منداڵەكانی كەس. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر دایبابەكان بەم شتە خراپانەوە ئالوودە بوون و نەیناتوانی خۆیان پاكبكەنەوە و ڕزگاریان ببێت. ئەوا كەمترین شت ئەوەیە كە دان بە ناتەواویەكەیاندا بنێن. زیانەكانیان بۆ منداڵەكانتان ڕوونبكەنەوەو ئامۆژگارییان بكەن كە لەم جۆرە هەڵانە دووربكەونەوە. نیشانیان بدەن كە چۆن ئالودەبوون بە ئارەق و ماددەی هۆشبەرەوە كارەساتە. درۆزنی یا دووڕوویی بارودۆخەكە خراپتر دەكات، چونكە منداڵەكان وادەزانن كە درۆزنی و دووڕوویش شتانێكی ڕێگەپێدراون.

### دوای چارەسەر: ئایین وەكو خۆپاراستن

ئەگەر هاتوو كوڕ، یان كچ بوونە قوربانیی ماددە هۆشبەرەكان، چارەسەركردن لە سەنتەرەكاندا تەنیا یەک قۆناغی چارەسەرەكەیە، چاودێرییكردن دوای چارەسەر قۆناغێكی بنچینەیی ئایینددیە. بەبێ چاودێریكردنێكی ورد و پێویستی دوای چارەسەركردن، هەموو ئەو هەوڵ و تێكۆشانەی كە دایباب و منداڵەكە و سەنتەری چارەسەرەكەش داویانە بە هەدەردەچێت. چاودێریكردنی دوای چارەسەر واتە بەردەوامیدان بەو پێشكەوتنەی لە سەنتەری چارەسەركردنەكە بەدەست هاتووە. ئەمەش درێژەدانە بە چارەسەرەكە.

دایباب كاتێكی زەحمەت لەگەڵ چاودێریكردنی دوای چارەسەر بەسەر دەبەن. پرۆگرامی چارەسەرەكە بەهێز و ماندووكەرە، بەجۆرێک دایباب ناتوانن بڕوا بكەن كە منداڵەكەیان زۆر باشتر «بەرەوپاش»

بڕواتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا، پێویستە لەسەر چارەسەرەکە بەردەوام بن! کوڕەکەیان، یاخود کچەکەیان تەنها یەک تۆز لە بەدڕەفتاری دوورە، تەنها یەک پەیوەندی تەلەفۆنی بەسە بۆ گەڕاندنەوە و پەیوەندییکردنەوەی بە کەسە چەوت و نالەبارەکانەوە. یەک قوم، پڕمە و نەقیزەیان ماوە بۆ گەڕانەوە بۆ دۆخی جاران و بەکارهێنانەوەی ماددە هەست سڕکەرەکان! شەڕی یەکجارەکی بە بردنەوە و دۆڕاندن لە چاودێریکردنی دوای چارەسەردایە.

سکۆت (١٩٨٩)، ئاماژەی بەوەداوە کە هەرچەندە خوا لە بواری دەروونناسیدا فەرامۆش کراوە، بەڵام سەنتەرەکانی چارەسەرکردنی تایبەت بە خراپ بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان زۆربەی جار چەمکێکی «باڵادەستی ڕۆحی تێدایە». ڕاوێژکارانی لێهاتوو و شارەزا دەزانن کە پرۆگرامە ئایینییەکان کاریگەرن و هیچ شتێکی دیکە وەک ئەوان نین.

سەرنجی دەستبەجێی دایباب لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پێویستە: ئەگەر منداڵەکەیان خۆکوشتەنی بوو و مەیلی خۆکوشتنی هەبوو، کۆنترۆڵ نەکرا و گیانی ئەوانی دیکەی خستە مەترسییەوە، بەهۆی ئالودەبوونی بە ماددەی کیمیاییەوە، پێویستی بە لابردنی ژەهری کیمیایی هەبوو دەنێردرا بۆ یەکەی بوژاندنەوە، یاخود سزا دەدرا بە ناردنی بۆ قوتابخانەیەکی چاکسازی، یان لەناو ئەو کەسە خراپ و هەڵەکارەکاندا بوو. ئەوا لە هەموو ئەم حاڵەتانەدا پێویستە دایباب ڕۆڵی خۆیان ببینن و جێدەستیان دیاربێت.

ئەگەر دایباب ناچار کران کە دەبێ بڕۆن بۆ لای کاربەدەستان و حکومەت، پێویستیشە سەردانی هەفتانە لەگەڵ کەسایەتی ئاییندارى تێگەیشتوو و زرنگدا ڕێکبخەن تاکو پەیوەندی منداڵەکەیان لەگەڵ خوادا پتەو بکەن.

## یاساشکێنی

بەکارهێنانی هۆشبەرەکان لە ئەنجامدا بەکارهێنەرەکەی بەرەو شکاندنی یاسا دەبات و دەبێتە تاوانبار و کەمتەرخەم. تاوانبار کەسێکە کە لە خوار تەمەنی ١٧ ساڵیەوە ڕەفتار و کردەوەکانی بەپێی یاسا شایستەی سزایە. زۆربەی دایباب باوەڕ ناکەن ڕۆژێک منداڵەکانیان زیندانی بکرێن، بەڵام ئەمە بەسەر زۆریاندا دێت. دایباب ئەگەر هاتوو ڕێزگرتنی یاسایان لە منداڵەکانیاندا ڕواند دەتوانن خۆیان بپارێزن. ئەگەر دایبابەکان سنورەکانی خێراییان شکاند و تیژڕەو بوون، گڵۆپی سوری ترافیکیان بڕی، لەکاتی گەڕاندنەوەی باجدا فێڵیان کرد، درۆیان لەگەڵ کارمەندانی گومرگدا کرد، دزییان لە دائیرەیەک، یاخود لە کارگەیەک کرد، بە ئاسانی بڕوبیانووی درۆیان بۆ منداڵەکانیان هەڵبەست کە نەچوونەوە بۆ قوتابخانە، ئەوا منداڵەکانیان هەست دەکەن یاسا لە ڕاستیدا کێشە نییەو بێبایەخە. ئەگەر دایباب پۆلیسیان بە دوژمن دانا، منداڵەکانیان ڕێزی پۆلیس ناگرن.

هەندێک لە کۆچبەرەکان پێیانوایە، مادامێ ئەوان وەک کەمینە لە وڵاتێکدا دەژین کە بە یاسای عەلمانی بەڕێوە دەبرێت، ئەوە لە پێشێلکردنی یاساکان ئازادن. بۆ بەرپەرچدانەوەی ئەم تێگەیشتنە هەڵە شێخ تەها جابیر عەلوانی ئەمینداری پەیمانگای جیهانیی فکری ئیسلامی دەڵێت: کاتێک کەسێک دەچێتە وڵاتێکی بێگانە، لە بنچینەدا ڕێکەوتننامەیەک لەگەڵ ئەو وڵاتەدا واژۆ دەکات بۆ ملکەچبوون و پابەندبوون بە دەستوور و یاساکانییەوە. کە ئەمەی کرد، پێویستە موسڵمان ڕێز لە هەموو پەیمان و ڕێکەوتننامەکانی بگرێت، وەها کە قورئانی پیرۆز و پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بە ڕوون و ئاشکرایی فەرمانمان پێدەکەن. ئەگەر بەنیازیش نەبوو بە یاساکانی وڵاتێکەوە پابەند بێت با، یان خۆی بە لە چوونی بۆ ئەو وڵاتە دوور بگرێت، یان نائامادەیی خۆی بۆ ملکەچبوون بە یاساکانیەوە ڕابگەیەنێت.

لەم حاڵەتەدا، دادگا لەو وڵاتە دەری دەکات.

ئەگەر هاونیشتیمانیان لەناو وڵاتەکەیاندا حەزیان لە یاسایەکی دیاریکراو نەبوو، دەتوانن لەڕووی یاساییەوە بیگۆڕن بە پێی ئەو پەیڕەوە دیموکراتیەی کە بەوردی لە دەستوردا ئاماژەی پێکراوە. ئایینی پیرۆزی ئیسلام ڕێگە نادات کەسەکان سەرپێچی یاسا بکەن و یاخی بن و چۆن پێیان خۆشە ئاوا جێبەجێی بکەن. بێگومان ئەمە دەبێتە هۆی پاشاگەردانی و ئاژاوە، بێیاسایی و زۆرداری. لە هەمان کاتدا، موسڵمان بە بیانووی ئەوە کە یاسای شارستانی داوای دەکات و فەرمان بە جێبەجێکردنی دەکات ستەم ناکات. موسڵمان ڕێگەی پێنەدراوە ملکەچی یاسایەک بێت کە داوای ئەنجامدانی کارێکی حەرامی لێ بکات. کاتێک یاسایەک ناهەق و ناڕەوا بوو، ئەوا سەرپێچیەکی مەدەنییانەی ئاشتیخوازانە ڕێگەیەکە بۆ گۆڕینی، وەک ئەوەی لەلایەن تۆرو، غاندی و مارتین لۆسەر کینگ ئەنجامدرا. زۆر پێش ئەمانیش، محەممەد پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) بەرەو ڕووی فەرمانڕەواکانی قورەیش وەستاو بەربەرەکانیکردن و بە شێوەیەکی ئاشتیانە و بێ توندوتیژی، لە حەجەکەیاندا بۆ مەککە پێشڕەوی خەڵکەکەشی کرد کە ڕێکەوتننامەی حودەیبیەی ساڵی ٦٣٠ی میلادی لێ کەوتەوە.



## ئەو سامانەی هیچ شتێک جێگەی ناگرێتەوە: جەستەت وەک ئەمانەتێک!



ئێمە خاوەنی سامانێکی نەگۆڕین، سامانێک کە دەتوانرێت بجوڵێنرێت، سامانێک کە جێگەی پڕنابێتەوە، هیچ شتێک جێگەی جەستەمان ناگرێتەوە. هەرچەندە دەتوانین ئۆتۆمبێل، خانوو و کەلوپەلی زیاتری ناوماڵ بکڕین، بەڵام تەنها یەک جەستەمان هەیە، ئەویش ئەمانەتێکە لە لایەن خوای پەروەردگارەوە پێماندراوە. پێویستە بەپێی پەیڕەونامەی فەرمانەکانی خوای گەورە چاودێریەکی باشی بکەین و ئاگامان لێبێت. ڕۆڵی ئێمە تەنیا وەک پێسپێردراوێکە کە بەرامبەر ئەم سەرمایە بەنرخە بەرپرسیارین. ئەمەش بوارە سەرەکیەکانی: پاک و تەمیزی، خواردەمەنی، وەرزشی پێویست، خەو، دوورکەوتنەوە لە ماددە مەستکەر و هەستبەرەکان و ئەنجامدانی سێکسی لە دەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری دەگرێتەوە.



**چالاکی ٣٢: خشتەی پشکنینی پزیشکی**

لەگەڵ خێزانەکەت بەیەکەوە دابنیشە و خشتەیەکی ڕێکوپێکی پزیشکی، بەچاودێریکردنی ددانیشەوە دابنێن. لەگەڵ فەرمانبەرێکی کتێبخانە، مامۆستایەک، پەرستارێک، پزیشکێک، یان نەخۆشخانەیەک ڕاوێژ بکە تاکو خشتەکە تێروتەسەل بێت. دەبێت کۆتا نوسخەی خشتەکەش بدرێتە هەموو ئەندامانی خێزانەکە.

**چالاکی ٣٣: بەرنامەی خێزانی بۆ توانی جەستەیی (اللیاقة البدنیة)**

باس لە پێگە و گرنگی ئەو وەرزشە جەستەییانە بۆ منداڵان بکە کە لە ناو خێزانەکەدا ئەنجام دەدرێن. پاشان لەگەڵ هەموو خێزانەکە لەسەر پلانێکی چالاکی جەستەیی ڕێبکەون و هەوڵبدەن خشتەیەکی وەرزشی ماماوەندی ئامادە بکەن و پێوەی پابەند بن. هەوڵبدەن ناوبەناو کەم کەم بڕی ئەو وەرزشە کە ئەنجامی دەدەن زیاد بکەن، هەوڵیش بدەن لەبری بەکارهێنانی ئۆتۆمبیل بەپێ بڕۆن و بگەڕێن، جارجاریش لەجیاتی غەسالە و ئامێری کارەبایی شتەکان بە دەست بشۆن! دەبێت بودجەیەک بۆ کڕینی پێداویستیەکان و ئەندامێتی لەیانە وەرزشییەکان و دابینکردنی خواردنی تەندروست تەرخان بکرێت.

**چالاکی ٣٤: گرنگی باشتر بە سڵاوکردنی پڕ ماناو گرنگ بدە**

ئەمجارە دایباب تووشی چەند منداڵێک دەبن، لەباتی ئەوەی تەنیا بڵێن ئەم کاتەت باش! دەنگوباس! چۆنیت؟ دەتوانن بەشێوەیەکی دڵسۆز و بەپەروا و خەمخۆرانەتر سڵاویان لێبکەن و پرسیاریان لێبکەن، وەک:

- ئەمڕۆ خواردنی تەندروستت خوارد؟
- وەرزشت کرد؟
- باش خەوتیت؟
- ڕووت خۆش بوو لەگەڵ دایبابت؟ هاوڕێکانت؟
- ئەمڕۆ شتێکت خوێندەوە؟
- دایبابت ماچکرد، لە ئامێزتگرتن، یان تەوقەت لەگەڵ کردن؟
- ئەمڕۆ یارمەتی هیچ کەسێکت دا؟
- هیچ شتێکی چاکت کرد؟
- نوێژت کرد؟

پێویست ناکات تەواوی لیستەکە بگەڕێیت تەنیا چەند دانەیەکی کەمی بەسە. بە پشت بەستن بە پێداویستیە کەسییەکانی منداڵەکان هەر مەسەلەیەکی دیکەی پەیوەندیدار زیاد بکە.

**چالاکی ٣٥: نەریتەکانی خەوتن**

نەریتە تەندروستەکانی خەوتن و خواردن بۆ منداڵەکانت ڕوونبکەرەوە: ئیبن ماجە دەگێڕێتەوە: ((**رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ: إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ**)). واتە: ڕۆژێکیان پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) بەلای کەسێکدا تێپەڕی کە لە مزگەوت و لە سەر سک پاڵ کەوتبوو، خەوتبوو. پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی، "بەم شێوەیە پاڵمەکەوە، چونکە ئەمە ئەو شێوازەیە کە خوا خۆشی ناوێت". بە هەمان شێوە پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) ڕێگری لەوە کردووە کاتێک خەڵک لەسەر سک پاڵ کەوتوون شت بخۆن.

خەوتن لەسەر سک بۆ پشت و ئەندامەکانی ناوەوە ناتەندروستە. خەوتن لەسەر لای ڕاست باشترینە. خەوتن لەسەر لای چەپ دەبێتە هۆی ئەوەی کە سی و مەعیدەو جگەر پەستان بخەنە سەر دڵ و ببنە هۆی ستریس و دڵەڕاوکێ. نەریتێکی باشە کە بە ڕووناکی ڕۆژەوە پابەند بیت: زوو دوای نوێژی عیشا بخەوە، زووش هەستە بۆ نوێژی بەیانی و پێش خۆرهەڵاتن.

نەریتی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) وابوو کە لە دوای نوێژی نیوەڕۆ سەرخەوێکی کورت بشکێنێت. پزیشکەکان بۆیان دەرکەوت مرۆڤ کاتێک بێهێزییەکی سروشتی ڕووی تێدەکات سەرخەوێکی کورتی نیوەڕوان یارمەتیەکی باشی جموجوڵە هۆشەکی و جەستەییەکان دەدات، لەشیش لە کاتی ڕۆژدا دەبوژێنێتەوە و چالاکی دەکات و بەرهەم و هۆشیاری زیاد دەکات و میزاج و جەوی کەسەکە باش دەکات، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕووداو و ناخۆشیەکان.

**چالاکی ٣٦: فەراهەمکردنی ژینگەیەکی ماڵیی گونجاو**

پێویستە دایباب لەگەڵ منداڵەکانیان دابنیشن بۆ باسکردن و ڕێکەوتن لەسەر خشتەیەکی سادەی کارکردن بۆ هەموو ئەم شتانەی خوارەوە لە ماڵدا:

خۆشەویستی، شادی، پێکەنین، وتووێژی بێ پێچوپەنا، هاومتمانەیی، هاندان و ڕێزگرتن لەدەستکەوتەکان. هەروەها، منداڵەکانیان خۆش بوێت و بەتەنگ دڵیانەوە بێن و خەمخۆریان بن، پێکەوە نان بخۆن، نوێژبکەن و یاری بکەن، ڕێزیان بگرن و بایەخیان پێبدەن، ماچیان بکەن، لەباوەشیان بگرن و بەرانبەریان ڕووخۆش بن.

ئەگەر دایبابیش بەم جۆرە کارانە ڕانەهاتبوون، ئەوا هەرگیز درەنگ نییە تاکو دەست پێ بکەن و هەموویان و زۆربەیان بە باشی ئەنجام بدەن.

**چالاکی ٣٧: گفتوگۆیەکی خەمخۆرانە سەبارەت بە نیشانەکانی ئالودەبوون بە ماددەی بێهۆشکەرەوە**

پێویستە دایباب پێکەوە دانیشن و گفتوگۆ بکەن دەربارەی ئەوەی ئاخۆ هەر کاتێک ئەو نیشانانەیان بینی کە منداڵەکەیان ماددەی هۆشبەر بەکاردێنیت دەبێت چی بکەن. لەو هەنگاوانەی کە دەبێت بیگرنەبەر: ڕاوێژکردن بە کەسانی شارەزا، خۆیان ڕۆشنبیر بکەن و قسە لەگەڵ هاوڕێ و خزمە ئاقڵ و ژیرەکانیان بکەن. تۆقاندن و خەم و خەفەتی زۆر، یان تێهەڵدان و زۆر لێکردن یارمەتیدەر نین. (ئەمانە لە ڕووی سۆزدارییەوە لاوازکەرن و تەنیا شتەکان خراپتر دەکەن).

**چالاکی ٣٨: ڕۆڵبینین وەکو ئەفسەرێکی پۆلیس!**

دایباب دەتوانن پێشنیازی ئەوە بۆ هەرزەکارەکانیان بکەن، یان خۆیان وا دابنێن کە ئەفسەری پۆلیس. دادگەر، یاخود کرێکارن و پێویستە ئەرکەکانی سەرشانیان ڕاپەڕێنن. ئایا ئەوان بەرانبەر بە چی بەرپرسیارن؟ چ جۆرە شتێک بە درێژایی ڕۆژەکەیان ڕوودەدات؟ ئایا ئیشەکەیان خۆشە، یان ناخۆشە؟ ئایا دەتوانن خۆیان وا بێنە پێش چاو کە ئاگایان لە کۆمەڵگەکەیە و دەیپارێزن، چاودێری کەسانی تاوانبار دەکەن و دەستگیریان دەکەن... هتد؟ ئەم ڕۆڵبینینە یارمەتی منداڵان دەدات تا دەرک بەو ڕاستیە بکەن کە ئەفسەرانی چاودێر، مامۆستایان، ئاگرکوژێنەوەکان، پۆلیسانی پیاوو پۆلیسانی ژن مرۆڤی ئاسایین و هەستیان هەیە، وەکو هەر کەسێکی دیکە خاوەن ماڵ و کێشەن. ئەگەر هەرزەکاران لەم ڕووەوە کێشەیان هەبوو، دایباب دەتوانن بە ئەفسەرێکی پۆلیسی ڕاستەقینە، یاخود کرێکارێک بیانناسێنن، لێیان گەڕێن با بۆ خۆیان زانیاری زیاتر سەبارەت بەو ئیشانە بە دەست بهێنن.

سەردانێکی دادگا ئەزموونێکی خۆش و لەیادنەچووە. ببینی شوێنەکە تا فێر ببی چی و چۆن هەڵسوکەوت بکەیت، دەشێ ببن بە فەرهەنگ و بە وانەیەکی پەروەردەیی ڕاستەقینە. بۆیە ڕێکخستنی ئەمجۆرە سەردانە کورتە چاوکەرەوەیە و بیرۆکەیەکی باشیشە بۆ منداڵان.



بەندی ١٠

# شیردانی سروشتی

- پێشەکی
- شیردانی سروشتی لە قورئانی پیرۆزدا
- سوودە پزیشکی و دەروونییەکانی شیردانی سروشتی
- کاری ئەمریکی و شیردانی سروشتی
- پێدانی شیری قوتوو و گەشەنەکردن و نەخۆشی
- بیروڕای ئیمام عەلی و ئیبن حەزم سەبارەت بە شیردانی سروشتی
- ماوەی شیردانی سروشتی
- پێشنیازو ئامۆژگاری بەسود بۆ دایکی شیردەر
- خۆراکی ڕۆژانەی دایک: نموونەیەک
- ئوممەتی بەهێز: لە ڕووی جەستەییەوە
- چالاکی



## پێشەکی

هەنگاوێکی سەرەکی لە بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵانێکی بەهێز و تەندروست لە ڕووی جەستەیی و سۆزدارییەوە بریتیە لە شیردانی سروشتی. قورئان و ئایینی پیرۆزی ئیسلام جەخت لە سەر شیردانی سروشتی و ئەو پەیوەندییە خزمایەتیە دەکەنەوە کە لەئەنجامی شیرپێدان لەلایەن هەمان کەسەوە بەدوایدا دێت، (ئەمە پێی دەگوترێت خزمایەتی شیریی و منداڵەکانیش خوشک و برای شیرین). بۆ نموونە، بۆچی سەلاح، کوڕێکی تەمەن ٢٠ ساڵ لە تورکیا ناتوانێت فاتیمە، کچێکی گەنج لە ئەندەنوسیا بهێنێت؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە کاتێک سەلاح تەمەنی یەک ساڵ بووە، بۆ دوو ڕۆژ لەلایەن دایکی فاتمەوە مەمکی پێدراوە. ئەم کارە سەلاحی کردووەتە برای شیری فاتیمەو بە گوێرەی ئەمە بۆ ئەو ناشێت کە هاوسەرگیریی لەگەڵ بکات. سەرباری ئەوەش، هەموو خوشک و پورەکانی فاتیمە بە شێوەیەکی خۆکارانە دەبنە خوشک و پووری سەلاح، لەبەر ئەوە کەس و کاری مەحرەمی ئەون و ناتوانێت مارەیان بکات. کەواتە، هیچ ڕووپۆش و بەربەستێک لە نێوان ئەم و ئەواندا نییە. جا ئەگەرچی ئاسانە لە پەیوەندییەکانی خوێن و برایەتی و خوشکایەتی لە ئیمانی بگەین و حاڵی ببین، بەڵام ئەی چۆن دەتوانین لەوە بگەین کە چەند قومێک شیری کەم دەتوانێت بێگانەو نامەحرەمێک بکاتە برا، یان خوشک؟ ئەمەش هەندێک لە گرنگییەکانی شیری مەمک دەردەخات.

تێبینی خوێن گواستنەوە و خوێن گۆڕین بکە. تەنانەت ئەگەر هەموو خوێنی کەسێک بگۆڕدرێت بەخوێنی کەسێکی دیکە، ئەمە ناتوانێت پەیوەندییەکی خزمایەتی لە نێوان ئەو دووانەدا دروست بکات. با کرداری خوێن گواستنەوەکە چەند جارێکیش دووبارە بکرێتەوە. کرداری خوێن گواستنەوە لە پڕکردنەوەی پێویستیەکی گرنگ و بنچینەییدا خزمەتێکی گەورە دەکات. چاندنی ئەندامەکانی لەشیش سوودێکی باشی هەیە و ژیانمان بەرەو چاکتر دەبات. لەگەڵ ئەوەشدا، هیچ جۆرە پەیوەندییەکی خزمایەتی ناهێنێتە ئاراوە بەبێ گوێدانە ئەوەی ئەو ئەندامانە چەند گەورە و گرنگ بن. کۆڕای زاناو یاساناسەکان ئەوەیە کە لە ئایینی پیرۆزی ئیسلامدا بانکی شیر قەدەغەیەو ڕێ پێنەدراوە. بێگومان، خزمایەتی لەڕێی شیرەوە لە هەمان ئاستی پەیوەندی بایۆلۆجی خێزانیدا دانراوە بڕوانە ئایەتی (٤: ٢٣). هەرچەندە یاسای میراتی لە حاڵەتی خوشک و برای شیریدا پەیڕەو ناکرێت.

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وبَنَاتُكُمْ وأَخَوَاتُكُمْ وعَمَّاتُكُمْ وخَالاَتُكُمْ وبَنَاتُ الأَخِ وبَنَاتُ الأُخْتِ وأُمَّهَاتُكُمُ اللاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وأَخَوَاتُكُم مِنَ الرَّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ ورَبَائِبُكُمُ اللاَّتِي فِي حُجُورِكُمْ مِنْ نِسَائِكُمُ اللاَّتِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَإِنْ لَمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وحَلاَئِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلاَبِكُمْ وأَنْ تَجْمَعُوا بَيْنَ الأُخْتَيْنِ إِلاَّ مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (النساء: ٢٣).

واتە: لەسەرتان قەدەغەکراوە و حەرامکراوە، مارەکردنی دایکانتان و کچەکانتان و خوشکەکانتان، پورەکانتان، کە خوشکی باوکتانن، پورەکانتان کە خوشکی دایکتانن، ئەو دایکانەتان کە شیریان پێداون، خوشکەکانتان لەشیرەوە، دایکی ژنەکانتان (خەسوو) وە کچانی ژنانتان کە لە مێردی تریان بن، ئەوانەی کە لە ماڵی ئێوەدا دەژین و لەو ژنانەتانن کە چوونەتە لایان، جا ئەگەر نەچووبوونە لای دایکی کۆڵەبەسەکان، ئەوە هیچ گوناهێکتان لەسەر نییە، لەمارەکردنی کچەکانیان دا حەرامیشە بۆتان هاوسەری کوڕەکانتان (بووک) ئەوانەی کە لەپشتی خۆتانن، وە قەدەغە و حەرامکراوە لەسەرتان کۆکردنەوە لە نێوان دوو خوشک لەیەک کاتدا مەگەر ئەوەی لە پێش ئەم حوکمە لە نەفامیدا کرابێت، بێگومان خوا هەمیشە لێبوردەی و میهرەبانە.

قورئانی پیرۆز جەختی لەسەر شیردانی سروشتی کردووەتەوە، چاودێرییکردنێکی سەرتاپای منداڵان لەلایەن دایکی دڵسۆز و هەست ناسک و چاکەوە لە دوو ساڵی یەکەمدا. کەمی خۆشەویستی و بەزەیی بەرانبەر منداڵ شێتی و ناتەواوی عەقڵی لێدەکەوێتەوە. لە کۆنفرانسێکی کۆشکی سپیدا کە لەلایەن سەرۆک کلینتۆنەوە ساز کرابوو، شارەزایان دووپاتیان کردەوە کە گومانی تێدا نییە مێشکی منداڵ لەو کاتەوە چالاکە کە لە دایک دەبێت و دێتە دنیاوە و لە ڕێی ئەزموونەکانی سەرەتای ژیانییەوە دادەڕێژرێت و دروست دەبێت. (بیگڵی و وینگێرت، ٩٧١٩). دوو ساڵی یەکەمی ماوەی شیردانی سروشتی بەشدارییەکی زۆر گەورە و کارای لەم داڕشتنەی مێشکی منداڵدا هەیە.

دادگاکانی میسر پێنج مەرجی گرنگ و سەرەکییان هەیە کە بوونیان پێویستە بۆ ئەوەی خزمایەتی شیریی پشتڕاست بکرێتەوەو بەکار بێت:

- پێنج جار شیرپێدان بەلایەنی کەمەوە.
- پێویستە هەر شیرپێدانێک منداڵەکەی بەتەواوی تێر کردبێت.
- پێویستە هەر شیرپێدانێک لە ژەمی جیادا بێت، نەک لە چەند دانیشتنێکی سەرپێیی و خێرادا بێت.
- پێویستە پێنج شیردانەکە ڕاستی و دروستیەکەی لەلایەن چەند شایەتێکی باوەڕپێکراوەوە پشتڕاست کرابێتەوە.
- دەبێت هەر پێنج شیردانەکە پێش ئەوەی منداڵەکە تەمەنی بوو بێت بە دوو ساڵ تەواو بووبێت و کۆتایی پێ هاتبێت.

## شیردانی سروشتی لە قورئانی پیرۆزدا

قورئانی پیرۆز لە چوار سورەتدا باسی شیردانی سروشتی کردووە، هانی دایکان دەدات کە بۆ ماوەی دوو ساڵ شیر بە منداڵەکانیان بدەن. دایکە شیردەرەکە لە بەرپرسیارێتی دابینکردنی گوزەران و بژێوی ژیانی خۆی بەخشراوە تەنانەت ئەگەر تەڵاقیش درابێت و لە هاوسەرەکەی جیابووبێتەوە، تاکو بتوانێت بەتەواوی ئاگای لە منداڵەکەی بێت و چاودێریی بکات. ئەگەر باوکەکە کۆچی دوایی کرد، میراتگرەکەی بەرپرسیارێتی بژێوی ئەم دایکە شیردەرە دەگرێتە ئەستۆ. خوو و نەریتە ئایینییەکان بۆ هەموو ژنانی موسڵمان و (لەوانەش دایکان) ئاسانکراون, بەخشراون

لەوەی کە لە نوێژەکانی جەماعەتی ڕۆژانە و گوتاری هەفتانەی هەینی ئامادەبن (تاکو بۆ چاودێریکردنی منداڵەکانیان بە شێوەیەکی باش و گونجاو کاتێکی فراوانیان لەبەردەست بێت). ئەمەش یارمەتی دایکان دەدات کە لە بری ئەوەی ئەم بەرپرسیارێتیە هەستیارە بە کەسێک لە دایەنان بسپێرن بەخۆیان منداڵەکانیان بەخێو بکەن و سەرپەرشتیان بکەن. لە دوو ساڵی یەکەمدا، منداڵ بەتەواوی لە ڕووی جەستەیی و دەروونی و سۆزداریشەوە پشت بە دایکی دەبەستێت.




بتڵی مەمەی پلاستیکی ناتوانێت جێگەی مەمکی نەرم و خۆشەویستی دایک بگرێتەوە. ڕەنگە ئەستەم بێت ئەو زیانە جەستەیی، یان دەروونییە کە بەر منداڵێک دەکەوێت شیری سروشتی نەخواردووە قەرەبوو بکرێتەوەو سارێژ بێت و لە دواییدا ئازارەکەی گەورە و درێژخایەنە. قورئانی پیرۆز لەم ئایەتانەی خوارەوەدا باسی شیردانی سروشتی کردووە:

**﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (البقرة: ٢٣٣)**

واتە: دایکان شیر بدەن بە منداڵەکانیان بۆ دوو ساڵی تەواو، ئەمە بۆ کەسێکە کە بیەوێت، شیری تەواو بدات، لەسەر باوکەکەیە، ڕۆزی و کاڵای دایکەکان بە باشی دابین بکات، هیچ کەسێک لە توانای خۆی زیاتر داوای لێ ناکرێت، با زیان نەگەیەندرێ بەهیچ دایکێک بەهۆی منداڵەکەیەوە، هیچ باوکێکیش بەهۆی منداڵەکەیەوە، ئەگەر باوکەکەش مرد ئەرکی میراتگرە وەکو ئەوەی پێشوو نەقەقەی دایکی منداڵەکە بدات، ئەگەر ویستیشیان منداڵەکە لە شیر ببڕنەوە، لە پێش دووساڵەکە بەرەزامەندی و ڕاوێژی هەردوولایەکیان، ئەوا گوناهیان ناگات، ئەگەر ئێوەی پیاوان ویستان دایەن بگرن بۆ منداڵەکانتان ئەوە گوناهتان ناگات، ئەگەر ئەوەی بۆتان داناون بەخۆشی بیاندەنێ، لە خواش بترسن و بزانن بەڕاستی خوا بینایە بەوەی کە دەیکەن.

**﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ (لقمان: ١٤)**

واتە: فەرمانیشمان داوە بە ئادەمیزاد کە بە چاکی هەڵسوکەوت لەگەڵ دایک وباوکیدا بکات، دایکی بە دووگیانی هەڵی گرتووە، پێی لاواز دەبێ لاوازی لە دوای لاوازی، بڕینەوەی لە شیر لە دوا تەمەنی دوو ساڵیەوە، وە فەرمانمان بە ئادەمی دا کە سوپاسگوزاری من (خوا) و دایک و باوکت بکە، تەنها بۆ لای منە گەڕانەوەتان.

**﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ (الاحقاف: ١٥)**

واتە: ئێمە ئامۆژگاری ئادەمیزادمان کردووە بەچاکەکردن لەگەڵ دایک و باوکی، دایکی بە نارەحەتی وئازارەوە هەڵی گرتووە، وە بەئازارو نارەحەتیش منداڵەکەی بووە، ماوەی دووگیانبوونی دایک پێیەوە و لە شیربڕینەوەی سی مانگە، تا دەگاتە تافی لاوی (پێگەیشتووی لاشەیی و ژیری) دەگاتە چل ساڵی، دەڵێ ئەی پەروەدگارا ڕام بهێنە تا شوکرانەبژێری ئەو بەهرەو نیعمەتانە بکەم، کە ڕشتوتە بەسەر من و دایکم و باوکمدا، ڕام بهێنە کردەوەی چاک بکەم کە تۆ پێی ڕازی بێت، نەوەکانیشم چاک و صالح بکە، بێگومان گەڕانەوەم بۆ لای تۆیە، بەڕاستی من موسڵمانی گەردەن کەچم.

**﴿اَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتِ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأْتَمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاسَرْتُمْ فَسَتُرْضِعُ لَهُ أُخْرَى﴾ (الطلاق: ٦)**

واتە: ژنانی تەڵاق دراو دابنێن و نیشتەجێیان بکەن لەو شوێنەی خۆتان دادەنیشن و نیشتەجێ دەبن، بەپێی توانای خۆتان، زیانیشیان پێ مەگەیەنن تا تەنگیان پێ هەڵچنن، وە ئەگەر دووگیان بوون ئەوە خەرجیان بکێشنن تا سکەکەیان دائەنێن، ئەوسا ئەگەر شیریان دا بەمنداڵەکەتان ئەوا ئێوەش کرێ، یان بدەنێ وە لەناوخۆتان ڕاوێژ بکەن بەچاکی دەربارەی منداڵەکە، بەڵام ئەگەر سەغڵەت بوون نە سازان لە کرێکەدا ئەوە با ئافرەتێکی تر شیری بداتێ *

**﴿لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (الطلاق: ٧)**

واتە: با دەوڵەمەند بەپێی دەوڵەمەندی نەفەقە بدات، هەرکەسێک کەم دەست و هەژار بوو با بەپێی ئەوەی خوا داویەپێی نەفەقە بدات، خوا داوا لەکەس ناکات، مەگەر بەپێی ئەو بە توانایە نەبێت پێی داوە، بێگومان خوا دوای تەنگانە



ئەگەر هاتوو دایکەکە نەیتوانی منداڵەکەی بە شیری خۆی گۆش بکات- ئەگەر شیری کەم بوو- ئەوکاتە دەتوانرێت دایەنێک بۆ شیرپێدانی دیاری بکرێت. دایەنەکە دەبێتە دایکێکی، جگە لە میراتی ئیتر لە هەموو ڕوویەکەوە بە دایکی منداڵەکە دادەنرێت. منداڵەکانی دەبنە خوشک و برای منداڵەکە (خوشک و برای شیری) مێردەکەشی دەبێتە باوکی شیری بۆ منداڵەکە. هیچ جۆرە هاوسەرگیریەک لە نێوان منداڵەکەو منداڵەکان و براکان و خوشکەکان و مێردی ئەو دایەنەی کە شیری پێداوە ڕێگەی پێنەداوە. باوکە بایولۆجیەکە بەرانبەر بە پێدانی ماف و کرێی ئەو دایەنەی کە شیر بە منداڵەکەی دەدات بەرپرسیارە. خۆ ئەگەر باوکەکەش کۆچی دواییکرد، پێویستە میراتگرەکانی یارمەتی دایەنە شیردەرەکە و منداڵەکەش بدەن و بەدرێژایی دوو ساڵی شیردانەکە دەستگیرۆییان بکەن.

شیردانی سروشتی لەلایەن دەوڵەتی ئیسلامی جارانیشەوە بایەخی چاکی پێدراوە و بەهەند وەرگیراوە. لەسەردەمی دووەمین خەلیفە عومەری کوڕی خەتاب (سەدەی حەوتەمی زاینی) هەر منداڵێکی تازە لەدایکبووی دەستکورت و بێدەرامەت مووچەیەکی وەک بیمە پێدراوە و دەستەبەری کۆمەڵایەتی بۆ مسۆگەرکردنی شیردانێکی تەندروستی بۆ دابینکراوە (حەق ١٩٦٧).

## سوده پزیشکی و دەروونییەکانی شیردانی سروشتی

شیری مرۆڤ بەشێوەیەکی بێوێنە گونجاوە بۆ وەچەی مرۆڤ، شیر سەدان و هەزاران خانەی زیندووی تێدایە لە دژی هەوکردن و هەڵئاوسان و یارمەتی پێگەشتنی سیستمی بەرگری لەش و ئەندامەکان دەدات. هەروەها چەندین هۆکاری تێدایە کە کاریگەریی گەورەیان لەسەر ڕێڕەوی ڕیخۆڵە، مولولەکانی خوێن هەیە، لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکەش گۆڕانکاری بەسەر پێکهاتەکەیدا دێت ((Pediatric Clinics of North America 2013

ئەلبار و قەندیل (١٩٨٦)، ئەم سوودانەی لای خوارەوەیان ئاماژە پێکردووە:

- شیری دایک بە ڕێژەی شیاو و لە پلەی گونجاو بۆ هەرسکردن و مژین ئەو خۆراکانەی تێدایە کە منداڵێک پێویستی پێی دەبێت. ڕەگەزە خۆراکییەکانی شیری مەمکی دایک ڕۆژانە بە پێی پێویستیەکانی منداڵەکە گۆڕانکاری بەسەردا دێت. منداڵێکی ناکام، ڕێژەیەک بژێوی لە مەمکی دایکەکەدا بۆ ئامادەکراوە تاکو بۆی ببێتە ئەندازەیەکی باشی خۆراکی ڕۆژانە. ڕژێنە مەمکییەکان لە ڕێی گۆڕان و گونجاندنی دەردراوەکانی بەگوێرەی پێداویستیە جۆربەجۆرەکانی منداڵە گەشە کردووەکە دروست دەکرێن.
- شیری مەمکی مرۆڤ بەشێوەیەکی سروشتی لە پلەیەکی گەرمی گونجاودا هەڵدەگیرێت، کە وای لێدەکات لە میکرۆب دوور بێت و هەمیشە حازر بێت و بەئاسانی دەستبکەوێت.
- پێویست ناکات هیچ شووشە و بوتڵێکی بۆ بشۆرێت. پێویستی بە هیچ حازرکردنێکیش نییە.
- پەیوەستی و دۆستایەتیەکی دەروونی گیانی بە گیانی لە نێوان دایکە شیردەرەکە و منداڵەکەیدا دروست دەبێت.
- شیردانی سروشتی یارمەتی دایکەکە دەدات کە بگەڕێتەوە بۆ قەبارە و کێشی بەر لە دووگیانییەکەی. شیردانی سروشتی وا دەکات کە لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین کە لەلایەن ژێر مێشکە ڕژێنەکانەوە دەردەرێت و لە ڕێی پەرچەکردارەکانی کاتی شیرخواردن دێنە دەرەوە، منداڵدان بچووک بێتەوە.
- شیردانی سروشتی منداڵ لە چەندین نەخۆشی وەک سکچوون و هەوکردنی سنگ دەپارێزێت. منداڵانی پەروەردەکراو بە شیری سروشتی کەمتر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە و هەرسیان هەیە و ڕێژەیەکی نزمتری مردنیان تیا ڕوودەدات لەچاو ئەوانەی کە بە شیری قوتوو بەخێوکراون. شیری مرۆڤ ئیمینۆگلۆبیلین A ی تێدایە، دژە تەنێکە لە ڕژێنە مەمکیەکاندا کە لەلایەن ئەو ڕیخۆڵە سپیە لیمفییانەوە دروستدەکرێت کە لە ڕیخۆڵەی دایکەکەوە بۆ منداڵەکە گواستراونەتەوە. (دژە تەنەکان دەسکەلای کۆئەندامی بەرگری لەشە بۆ بەربەرەکانییکردنی نەخۆشی). ژەک، یان شیری پاش منداڵبوون (بەرشیری دەردراوی مەمک) بڕێکی زۆر دژەتەنی تیادایە. ئیمینۆگلۆبیلین A ٩٧٪ ی پرۆتینی کۆلیسترۆڵ لەیەکەم ڕۆژدا بەرهەم دێنێت کە ئەم ڕێژەیە لە چوارەم ڕۆژی شیرداندا بۆ ٢٥٪ کەم دەبێتەوە. شیری مەمک خانەی بەرگری چالاک و مەناعەی تێدایە دژی چەندین میکرۆب (بەتایبەتی ئیکۆلایی، ستاف ئۆریەس، ڤایرۆسی کۆکساکی بی فایڤ، ڤایرۆسی تامێسک، ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵ و میکرۆبی پزوو بە منداڵەکە دەبەخشێت). ئەو دایکانەی کە بەرانبەر بە پێکوتەی نەخۆشی سیل هەستیارن مەناعەیەکی درێژخایەن بە منداڵەکانیان دەدەن.
- ژەک کاریگەرییەکی ڕەوانکەری هەیە کە یارمەتی هاتنەدەرەوەی پیسایی منداڵە تازە لەدایکبووەکە دەدات.

- هەڵبەت ئەگەری زۆرە کە شیری مانگا، یان شیری گیانلەبەرەکانی دیکەی جگە لە مرۆڤ ببێتە هۆی هەستیاریی لە مرۆڤدا. منداڵ مەترسی ئەوەشی لێ دەکرێت کە بەهۆی هەستیاریی بەرانبەر بە پرۆتینی زیندەوەرەکانی دیکەی جگە لە مرۆڤ تووشی بیرۆ، رەبۆ و بەدهەرسی و تێکچوونی گەدە ببێت.
- ئەو منداڵانە کە شیری سروشتی دەخۆن باشتر گەشە دەکەن و گەورە دەبن و ئەگەری تووشبوون بە هەوکردن و نەخۆشیەکانی بەرگری لەشیان کەمە. سیستمی بەرگری لەشی منداڵەکە کە وردە وردە گەشە دەکات لە چەند مانگی یەکەمی تەمەنیدا بە شیری دایک بەهێز دەبێت. دایکەکە میکرۆبەکانی هەناسەی منداڵەکە هەڵئەمژێت. پاشان لە رێی ریخۆڵەکانییەوە خانەکانی بەرگری لە لیمفە گرێکانیدا دروست دەکات کە دواجار ئەو دژەتەنە بەرگریکارە پێویستانە دەردەدات کە منداڵەکە لە کاتی شیرەکە دەیخوات.
- شیردانی سروشتی وەکو رێگرێک کار لە منداڵبوونیش دەکات. لەکاتی شیرداندا کەم رێکدەکەوێت کە دایکە شیردەرەکە سکی پڕ ببێت، بەم شێوەیە بەربەستێکی سروشتی و رەحەتی منداڵبوون بۆ دایکان دەستەبەر دەکات.
- مرۆڤ تەنیا لە نۆ مانگی یەکەم تا دوانزە مانگی پێویستی بە شیری مەمک هەیە.
- شیری مرۆڤ گەردیلەی زینکی تێدایە لە کاتێکدا شیری مانگا هیچی تێدا نییە. دەشێت کەمی ماددەی زینک لەو منداڵانەدا رووبدات کە شیری قوتوو دەخۆن، یاخود دوای شیربرینەوەی پێشوەخت لەو منداڵانەدا رووبدات کە شیری دایک دەخۆن.
- شیردانی سروشتی دەورێکی گرنگ دەبینێت لە زیادکردنی توانای مێشکی منداڵ. شیری دایک چەندین پێکهێنەری باشی تێدایە کە لە هیچ پێکهاتەیەکی خۆماڵی منداڵدا بەدیناکرێت. منداڵانێک کە تەنیا یەک مانگ شیریان پێدراوە سودێکی زۆری لێدەبینن و دەبنە خاوەنی بەرکەوتی زیرەکی «٨-پلە»ی هەروەکو منداڵانی باخچەی ساوایان و ئەم ژمارەیە بە شیردانی پتر زیاتر دەبێت (بی بی سی ٢٠٠٢). لێکۆڵینەوەیەک بەدواداچوونی بۆ زیاتر لە ١٠٠٠ منداڵ لە نیوزلەند کردو دەرئەنجامەکەشی پاڵپشتی ئەو پەیوەندییە دەکات کە لە نێوان شیردانی سروشتی و زیرەکی باڵادا هەیە.



شیری ئاژەڵ بۆ بێچووی ئاژەڵ لەبارە و پێکهاتەکەی بۆ هەر ئاژەڵێک جیاوازە. ئەم خشتەیەی خوارەوە رێژەی سەدی پێکهاتە سەرەکیەکانی شیری مرۆڤ، مانگا، گامێش و بزن دەردەخات. پێکهاتەی ئاو نزیکەی ٨٨٪ەو ئەوەی کە دەمێنێتەوە بەم جۆرەی لای خوارەوەیە:

| شیر | ٪ پرۆتین | ٪ چەوری | ٪ شەکر | ٪ کانزاکان |
|---|---|---|---|---|
| مرۆڤ | ٥،١ | ٥،٣ | ٦ | ٢،٠ |
| مانگا | ٣ | ٤ | ٤ | ٨،٠ |
| گامێش | ٣ | ٦ | ٤ | ٨،٠ |
| بزن | ٣ | ٤ | ٤ | ٨،٠ |

وەزارەتی کشتوکاڵی ویلایەتە یەکگرتووەکان (٢٠١٠)

**ئەکادیمیای منداڵ لە ئەمریکا پێشنیازی پێدانی شیری دایک بە منداڵ بە تەنها بۆ ماوەی شەش مانگ دەکات، لە پاش ئەوەش شیرپێدان لەگەڵ پێدانی خواردن تا ماوەی ساڵێک یان زیاتر بۆ دایک و منداڵەکەش بەسودە. سیّ ئێن ئێن، ٧ ی کانونی یەکەم ١٩٩٧.**

## ڕێژەی شیرپێدان لە ئەمریکا و بەریتانیادا

ڕێژەی پێدانی شیری دایک بەو منداڵانەی کە لەساڵی ٢٠١٢ دا لەدایک بوون لە ئەمریکادا بەرزبووەتەوە، ٨٠٪ی منداڵە تازە لەدایکبووان شیری دایکان خواردووە، ٥١٪یان تا تەمەنی شەش مانگی بەردەوام بوون (ئەم ڕێژەیە پێشتر ١٦٪ بووە). ئەم ڕێژەیە بۆ هەموو جۆرەکانی شیرپێدانی دایکە نەک تەنها پێدانی شیر بەبێخواردن. ڕێژەی پێدانی شیری دایک بە تەنها تا تەمەنی ٦ مانگی لە ساڵی ٢٠١٢ دا ٢٢٪ بووە، ئەم ڕێژەیە لە ١٠٪ ەوە بەرزبووەتەوە لە ساڵی ٢٠٠٣ ەوە (CDC). لە بەریتانیا، سەرەتا ڕێژەی پێدانی شیری دایک ٨١٪ بووە لە ٢٠١٠ دا (٨٣٪ لە ئینگلتەرا، ٧٤٪ لە سکۆتلەند، ٦٤٪ لە ئیرلەندای باکور و ٧١٪ لە ویڵز). ئەم ڕێژەیە ٧٦٪ بووە لە ٢٠٠٥ دا. لە کاتێکدا دایکان تا تەمەنی ٦ مانگی شیر بە منداڵەکانیان دەدەن، بەڵام تەنها ١٪ بە تەنها شیری دایکیان بەکارهێناوە (NHS 2012).



شیری دایک پارێزگاری لە چەندین نەخۆشی دەکات. ڕاپۆرتێک کە لە لایەن ئاژانسی لێکۆڵینەوەی تەندروستی و جۆرایەتی لە ساڵی ٢٠٠٧دا بڵاوکراوەتەوە ئاماژە بەم بەرئەنجامانەی خوارەوە دەکات کە لە لێکۆڵینەوەکان وەرگیراون:

– شیردان مەترسی شێرپەنجەی مەمک و هێلکەدان



لە ئافرەتدا کەم دەکاتەوە.

– شیردان لانی کەم بۆ ماوەی سیّ مانگ منداڵ دوور دەخاتەوە لە نەخۆشی شەکرە جۆری A. پاش ئەوەش ئەگەر بەردەوام منداڵ شیری دایک بخوات ئەوا لە نەخۆشی شەکرە جۆری B بەدوور دەبێت.

– ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن بە منداڵەکانیان لە نەخۆشی شەکرە جۆری B بەدوور دەبن بە مەرجێک ئەو نەخۆشیە پێشتر لە خێزانەکەیاندا نەبووبێت. هەر ساڵێک شیر زیاتر بدرێت، مەترسی ئەو نەخۆشیە کەمتر دەکات.

– شیردان بە منداڵ بۆ ماوەی شەش مانگ منداڵ لە نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن دەپارێزێت.

– شیردان منداڵ لە مردنی لەناکاو دەپارێزێت (٣٦٪ مەترسی کەمدەکاتەوە).

– شیردان بۆ ماوەی سیّ مانگ منداڵ لە نەخۆشی ڕەبۆ دەپارێزێت، بەمەرجێک ئەو



نەخۆشیە پێشتر لە خێزانەکەیاندا نەبوو بێت (٢٧٪ مەترسی کەم دەکاتەوە). بۆ ئەوانەشی کە ئەو نەخۆشیە لە خێزانەکانیاندا هەیە ٤٠٪ مەترسی ئەو نەخۆشیە لە منداڵەکە بەدوور دەخاتەوە لە خوار تەمەنی ١٠ ساڵیەوە.

– پەیوەندی لە نێوان شیرخواردن و قەڵەو نەبوون هەیە لە تەمەنی گەنجی و پێگەشتندا.

– شیردان منداڵ لە نەخۆشی هەوکردنی گوێچکەی ناوەڕاست دەپارێزێت.

– شیردان منداڵ لە نەخۆشی هەوکردنی پێست دەپارێزێت.

– شیردان منداڵ لە نەخۆشی هەوکردنی کۆئەندامی هەرس دەپارێزێت (لێکۆڵینەوەیەک لە ئینگلتەرا دەریخستووە کە مەترسی ئەم نەخۆشیە بە ڕێژەی ٤٠٪ کەم دەکاتەوە).

– شیردان منداڵ لە نەخۆشی ڕێڕەوی کۆئەندامی هەناسەدان دەپارێزێت (ئەگەری نەخۆشکەوتنی منداڵ لە کۆئەندامی هەناسەدان بە ڕێژەی ٤٠٪ کەمترە لەو منداڵانەدا کە بۆ ماوەی ٤ مانگ شیری دایکیان خواردووە).

– شیردان دایک لە خوێنبەربوونی پاش منداڵبوون دەپارێزێت.

– زوو وەستانەوەی شیرپێدان، یان شیر پێنەدان ئەگەری تووشبوونی دایک بە خەمۆکی لەپاش منداڵبوون زیاتر دەکات.

**کاری ئەمریکی و شیردانی سروشتی:**

یەکێک لە هۆکارەکان کە دایکان شیر نادەن بە منداڵەکانیان بەهۆی نارەحەتی شیردانەوەیە. منداڵی تازەلەدایکبوو لە ٢٥ سەعاتی یەکەمی تەمەنیدا پێویستی بە ١٢ جار شیردان هەیە کە هەر شیرپێدانێک ١٠ بۆ ١٥ خولەک دەخایەنێت. ڕێکخستنی ئەمەش لەگەڵ سەعاتەکانی کارکردندا زۆر ئەستەمە.

لە ساڵی ٢٠١٠ دا یاسای پاراستنی نەخۆش و بیمەی تەندروستی گونجاو دەرچوو کە بەپێی ئەو یاسایە هەموو فەرمانبەرێک لە ئەمریکا پێویستە کاتێکی گونجاوی پێبدرێت بۆ پێدانی شیر تا تەمەنی ١ ساڵی لە ڕۆژی لەدایکبوونی منداڵەکەیەوە. ئەم یاسایە داوا لە خاوەنکارەکان دەکات کە پێویستە شوێنێکی گونجاو، کە تەوالێت نەبێت، دابین بکەن بۆ پێدانی شیر بۆ ئەوەی لەلایەن هاوکارەکانەوە نەبرێن لە کاتی شیرداندا. هەروەها خاوەن کارەکان نابێت قەرەبووی دایکان بکەنەوە بۆ کاتی شیرپێدانەکانیان، ئەو خاوەنکارانەش کە لە ٥٠ فەرمانبەر کەمتریان هەیە پێویست نییە لەسەریان پشووی پێدانی شیر بدەن بە فەرمانبەرەکانیان (وەزارەتی کاری ئەمریکا).

لە ساڵی ١٩٩٣، خەڵاتی ڕێکخراوی یونیسێف درا بە کۆمپانیای جۆن هانکۆک بۆ بیمەی هاوژیانی لە بەرانبەر هێنانەکایەی ژووری شیردان

لە شوێنی کاردا. کە پەمپێکی کارەبایی مەمک، کورسیەکی موریح و بەفرگرێکی تێدایە. بە تێکڕای ساڵانەی ٣٠٠ فەرمانبەری دووگیان، کۆمپانیاکە بۆی دەرکەوت کە پرۆگرامە نوێیەکە پارەیەکی باشی بۆ گەڕاندونەتەوە (٦٠٠٠٠ دۆلار لە کاتی دەستپێکردنییەوە)، چونکە ئەو منداڵانەی کە شیری سروشتی دەخۆن تەندروستترن، بەمجۆرە دایکیان کەمتر ناچارن کارەکەیان بەجێبێڵن. هەروەها، ڕۆیشتن و گەڕانەوە بۆ سەرکار ئاسانترە، بۆیە ژمارەیەکی زۆرتری دایکە تازەکان حەز دەکەن مۆڵەتێکی دایکایەتی کورت وەربگرن، چونکە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەو منداڵانەی شیری سروشتی دەخۆن نەخۆشییان بە ڕێژەی ٣٥٪ کەمترە لەو منداڵانەی بە خواردنی ئامادەکراو و شیری قوتوو بەخێو دەکرێن، سەرئەنجام دایکانی شیردەریش بە ڕێژەی ٢٧٪ کەمتر کارەکەیان لەدەست دەدەن لەچاو ئەو تازە دایکانەی کە شیری خۆیان نادەن بە منداڵەکانیان (ڕۆنا کۆهین، سکوڵی پەرستیاری، زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلوس).

لە بەریتانیا، ئەگەر ژنێک بیەوێت شیر بە منداڵەکەی بدات، پێویستە بە نوسراو خاوەنکارەکەی ئاگادار بکاتەوە، باشترە پێش گەڕانەوەی بۆ کار بێت لە پاش منداڵبوون. خاوەن کار بە یاسا ناچارکراوە کە جێگەیەکی تایبەت دابین بکات بۆ پشوودانی ژنانی دووگیان و شیرپێدانی منداڵان، ئەگەر پێویست بێت، ئەوا دەبێ ئەو شوێنە جێگەی ڕاکشانیشی تێدا بێت، بەڵام لە ئێستادا، بەشێوەیەکی یاسایی داوا لە خاوەنکار نەکراوە کە جێگەیەک بۆ هەڵگرتنی شیر، یان پێدانی شیر دابین بکات. هەروەها داوا لە خاوەنکارەکان نەکراوە کە پارە خەرج بکەن بۆ فەرمانبەرەکانیان لە بری ئەو پشووەی کە وەریدەگرن بۆ شیرپێدان. تەوالێت و شوێنی نەگونجاو باش نییە بۆ ئەو مەبەستە، چونکە ڕەنگە پاک نەبێت. خاوەنکارەکان ئەرکیانە کە شوێنێکی تەندروست و گونجاو و پارێزراو دابین بکەن بە مەبەستی جیاکاری نەکردن لە نێوان ڕەگەزەکاندا بۆ کارکردن.

### پێدانی شیری قوتوو، گەشەنەکردن و نەخۆشی

ڕێکخراوی یونیسێف و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کۆمپانیاکانی دروستکردنی خۆراکی منداڵیان داناوە بە بکوژی ژمارەیەکی منداڵان لە وڵاتە تازە پێشکەوتووەکاندا. بەتوندیش داوا لە حکومەتەکانیان دەکەن کە ڕێکلامی خواردنی دروستکراوی منداڵان قەدەغە بکەن. بۆ نموونە، ڕێکخراوی یونیسێف پێشبینی ئەوە دەکات ئەو منداڵانەی شیری قوتووو دەخۆن و لە جێگەی پیسدا دەژین (٤ بۆ ٢٦) هێندە ئەگەری مردنیان بەهۆی سکچوونەوە زیاترە، چوار هێندەش ئەگەری مردنیان بە نەخۆشی کەمخوێنی زیاترە بە بەراورد بەو منداڵانەی کە شیری دایک دەخۆن. ئەم منداڵانە زۆرجار بەهۆی ئەو ئاوە پیسەی بەکاردەهێنریت لە گرتنەوەی شیرەکانیاندا تووشی ژەهراویبوون دەبن، ڕەنگە تووشی چەندین نەخۆشیش ببن بەهۆی ئەو ماددە ئەندامیانەی کە لە شیرەکەیاندا هەیە، شیرەکەیان بەشی پێویست خۆراکی تێدا نییە. ئاوی پیس و پیسبوون و نەبوونی شوێنی سارد و نەزانینی شێوەی گرتنەوەی شیر و باش تێکنەدانی هەموویان لە هۆکارەکانی ئەو کاریگەرییە خراپانەی شیری قوتوون. هەندێک جار دایکان شیری گران دەکڕن بۆ ئەوەی زۆرتر بمێنێتەوە. شیردانی دایک منداڵ لەو هەموو نەخۆشییە دەپارێزێت. شیری دایک نەک تەنها باشترین سەرچاوەی خۆراکی پێویستە بۆ منداڵ، بەڵکو بەخۆڕاییشە.

بەدخۆراکی دەبێتە هۆی مردنی نزیکەی سێ ملیۆن منداڵ لە ساڵێکدا (لانسێت، ٢٠١٣). زیاد لە دوو لەسەر سێی ئەم مردنانە لەچەند مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵەکەدان، زۆربەشیان بەهۆی شێوازی نەگونجاوی پێدانی شیر و پێدانی شیری قوتوو و پێنەدانی بڕە خۆراکی پێویستەوەن (WHO ٢٠١٠). کەمخۆراکی لەکاتی دووگیانیدا دەبێتە هۆی

بەدخۆراکی لە منداڵدا. زیانەکانی بەدخۆراکی کاریگەرییان تەنها لە ڕووی جەستییەوە نابێت، بەڵکو مەترسی کێشزۆری و تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە لە قۆناغەکانی دواتری ژیاندا زیاد دەکەن. پڕۆگرامی خۆراکی جیهانی ڕایگەیاندووە کە یەک لەسەر شەشی منداڵان- نزیکەی یەک ملیۆن- تووشی کەمی کێش بوون لە وڵاتە تازە پەرەسەندووەکاندا، یەک لەسەر چواری منداڵانیش لە جیهاندا بەشێوەیەکی گونجاو گەشەیان نەکردووە، ئەم ڕێژەیە لە وڵاتە تازە پەرەسەندووەکاندا بەرز دەبێتەوە بۆ یەک لەسەر سێ. پێدانی شیری دایک بە منداڵ بەشێوەیەکی گونجاو لە خوار تەمەنی دوو ساڵیەوە ئەگەری ڕزگاربوونی لە مردن زیاتر دەکات و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو ڕێژە زۆرەی مردنی منداڵ کە (٨٠٠٠٠) مردنە (دەکاتە ١٣٪ی ڕێژەی هەموو مردووان) لە منداڵانی خوار تەمەن پێنج ساڵدا لە وڵاتە تازە پەرەسەندووەکاندا (لانسێت ٢٠١٣ ئاماژەی پێکراوە لە لایەن یونسێف). ڕێکخراوی منداڵپارێز ڕایدەگەیەنێت کە دەکرێت ئەگەر منداڵەکە لە یەکەم سەعاتی ژیانییەوە شیری پێ بدرێت ٢٢٪ی مردنی منداڵی تازە لەدایکبوو ڕوونەدات ، ١٦٪ ی ڕێژەکەش کەم دەکرێتەوە ئەگەر لە ٢٤ سەعاتی یەکەمی تەمەنیدا منداڵ شیری دایکی پێ درا. لەهەمان کاتدا یونسێف دەڵێت ئەو منداڵانەی شیری دایکیان دەخۆن لانی کەم شەش هێندە ئەگەری مانەوەیان لە چەند مانگی یەکەمی تەمەنیاندا زیاترە لەو منداڵانەی کە شیری دایکیان ناخۆن. ئەو منداڵانەشی کە بە تەنها شیری دایکیان دەخۆن تا شەش مانگی یەکەمی تەمەنیان ١٤ هێندە ئەگەری مانەوەیان زیاترە. هەروەها شیری دایک منداڵ لە دوو هۆکاری سەرەکی مردن بەدوور دەگرێت کە ئەوانیش هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە و سکچوونە (لانسێت ٢٠٠٨). ئەگەر چی بەپێی ڕیکخراوەکە تەنها ٣٩٪ ی منداڵان لە خوار تەمەنی شەش مانگەوە لە وڵاتە تازە پەرەسەندووەکاندا بە تەنها شیری دایک دەخۆن، تەنها ٥٨٪ ی منداڵان لە نێوان تەمەنی ٢٠-٢٣ مانگی تەمەنیاندا سوودمەند دەبن لە بەردەوامی شیرپێدان.

لە کاتێکدا ڕێژەی مردنی منداڵ لە جیهاندا کەمتر بووەتەوە، هەر زۆربەی ئەو منداڵانەی کە دەمرن لە منداڵە تازە لەدایکبووەکانن. لەکاتێکدا هەندێک وڵات زۆر بەباشی ڕێژەی پێدانی شیری دایکی بۆ بە منداڵان بەرزکردوەتەوە، وەک لە سریلانکا و کۆلۆمبیا و گانا، دوو لەسەر سێی ئەو ٩٢ ملیۆن منداڵەی کە بەتەنها شیری دایک ناخۆن لە ١٠ وڵاتدا دەژین، کە لە ڕووی پێدانی شیری دایکەوە حەوتیان هیچ گەشەسەندنێکیان بە خۆوە نەبینیوە، ئەوانیش چین، نایجیریا، ئیندۆنیسیا، فلیپین، پیسوپیا و ڤێتنامن (منداڵپارێز ٢٠١٣).

بازاڕی بەرهەمە شیریەکان زۆرترین شوێنی گرتووە لە بازاڕی خۆراکی منداڵدا کە ئەویش ڕێژەی ٤٠٪ ە. ئەو ناوچەیەی کە زۆر بەخێرایی گەشە دەکات بازاڕی ئاسیایە، کە گەورەترین بازاڕە (٥٣٪) (UBIC ٢٠١٤). بازاڕی شیری قوتووی جیهانی بایی ملیۆنەها دۆلارە و لە گەشەسەندنداية. ساڵانە ڕێژەی ١٠٪ بۆ ٢٠٪ بەرزبوونەوە بەخۆیەوە دەبینێت لە وڵاتە هەژار و مامناوەندەکاندا، لەکاتێکدا لە حاڵەتی وەستاندایە لە وڵاتە داهات زۆرەکاندا. لە ڕۆژهەڵاتی ئاسیا و زەریای ئارام، ڕێژەی ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن کەمی کردووە لە ٤٥٪ ەوە لە ٢٠٠٦ بۆ ٢٩٪ لە ٢٠١٢ (منداڵپارێز ٢٠١٣). هەندێک لە کۆمپانیاکانی دروستکردنی شیری قوتوو و ستراتیژی بەبازاڕکردن بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی وا لە دایکان بکەن کە شیری قوتوو بە باشترین شت بزانن کە بیدەن بە منداڵەکانیان.

## بیروڕای ئیمام عەلی و ئیبن حەزم سەبارەت بە شیردانی سروشتی

شیردانی سروشتی بە مافێکی سروشتی منداڵان لە سەر دایکیان دادەنرێت. دایکان هاندەدرێن تا منداڵەکانیان بە شیری خۆیان گۆش بکەن. ئیبن حەزم دەڵێت:

**دایک پێویستە مەمک بە منداڵەکەی بدات تەنانەت ئەگەر کچی پاشاش بێت. نابەخشرێت و لەم ئەرکە بەدەر ناکرێت مەگەر لە توانایدا نەبێت و نەتوانێت منداڵەکەی بە شیری خۆی گۆش بکات.**

ئیبن حەزم، بەرگی ١٠

ئەگەر ئامۆژگارییە ئیسلامییەکان پەیڕەو بکرێن و پێیانەوە پابەند بین، ئەوا لە زۆر لە کێشەکانی پەیوەندیدار بە منداڵان و دایکیانەوە بە دوور دەبین. عەلی کوڕی ئەبو تالیب دەڵێت:

**هیچ شیرێک لەلایەن منداڵەوە ناخورێت کە لە شیری دایک پیرۆزتر و گەورەتر بێت.**



## ماوەی شیردانی سروشتی

یاساناسان جیاوازن، بەڵام هەموویان لەسەر ئەوە کۆکن کە شیردانی سروشتی نابێت لە دوو ساڵ تێپەڕ بکات. ئەگەر دایکەکە تەندروستە و شیری تیایە، باشترە لە دوو ساڵیدا لە شیری ببڕێتەوە. یوسف عەلی ئەم قسەیەی کردووە لەبارەی ئایەتی:

﴿وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ (الأحقاف: ١٤).

واتە: فەرمانیشمان داوە بە ئادەمیزاد بەچاکی هەڵسوکەوت بکات لەگەڵ دایک و باوکیدا، دایکی هەڵی ئەگرێ بە دووگیانی پێی لاواز دەبێ، لاوازی دوای لاوازی و بڕینەوەی لە شیر لەدوای تەمەنی دوو ساڵیەوە، فەرمانیشمان بە ئادەمیزاد کرد کە سوپاسگوزاری من (خوا) و باوک و دایک بکە، گەڕانەوەتان تەنها بۆلای منە.

زۆرترین ماوەی شیردانی سروشتی (دوو ساڵ)ە، کە هاوکاتە لەگەڵ ئەو کاتەی کە یەکەمین ژمارەی ددانهاتنی منداڵەکە تەواودەبێت. ددانی بەرەی شیری خوارەوە لە ناوەڕاستدا لە نێوان تەمەنی ٦ بۆ ١٠ مانگی دا دەردێت و پاشان ددانە شیریەکان ناوبەناو دەردەچن تاکو کەڵبەکان دەرەکەون. دووەمین کاکیلە لە دەوروبەری ٢٤ مانگیدا دەردێت و بەمانە منداڵەکە سیستمێکی تەواوی ددانە شیریەکانی دەبێت. جیهان ئێستە چاوەڕێی ئەوە دەکات ئیتر شت بجوێت و لە پشتبەستن بە شیری دایکی بەتەواوی سەربەخۆ بێت. لەلایەکی دیکەوە ئەگەر لە پاش ئەوەی منداڵەکە تاقمێک ددانی شیری دەبێت دایکەکە هەر شیری مەمکی بدات بە منداڵەکە ئازاری دەبێت. ددانە هەمیشەییەکان لە تەمەنی شەش ساڵیدا دەست

پێدەکەن و دەردەکەون و دووەمین کاکیلە لە ١٢ ساڵیدا دێت. سێیەمین کاکیلە ددانی ژیریە، کە ڕەنگە لە ١٨- ٢٠ ساڵیدا دەرکەوێت، یان هەرگیز دەرناکەون.

هەندێک پێیانوایە شیردان لە دوای دوو ساڵ لەڕووی جەستەیی و هزری و دەروونییەوە زیان بە منداڵەکە دەگەیەنێت. لە ساڵی ١٩٩٧ دا ئەکادیمیایی پزیشکانی منداڵانی ئەمریکا (AAP) داوایان لە دایکان کرد بەلایەنی کەمەوە ماوەی شەش مانگ بۆ دوانزە مانگ شیری خۆیان بدەنە منداڵەکانیان. لەڕاستیدا، تەنیا ٢٠٪ی دایکانی ئەمریکی لە دوای شەش مانگیەوە شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان. دوای ئەوە ئەم ئەکادیمیایە دەورێکی باشی لە ئاگادارکردنەوەی دایکان بینی تا بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی ساڵێک شیری خۆیان بە منداڵەکانیان بدەن. سوودەکانی شیردانی سروشتی کردە لیستێک و خستیە بەر دیدی دایکان و ڕای گشتی تا لەو سوودە سەرسوڕهێنەرانە ئاگاداربن کە ئەم کارە بۆ منداڵەکە و دایکەکەشی دەهێنێت، لەوانە کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان و شێرپەنجەی مەمک و نەخۆشی پووکانەوەی ئێسک.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەربارەی شیردان لەلایەن دایەنەوە هانی دایکان دەدات. پێویستە تا بکرێت دایکە بایۆلۆجییەکە بە شیری خۆی منداڵەکەی گۆش بکات، جگە لەو کاتەی کە هۆکارێکی پزیشکی لەئارادایە و ڕێگە نادات دایکەکە شیری خۆی بە منداڵەکەی بدات، لەو حاڵەتەدا دەکرێت دایەنێک بگیرێت تا شیر بە منداڵەکە بدات. لەو بارەیەشەوە دەفەرموێت:.

**وریابە و بزانە کە کێ بەهۆی شیرخواردنەوە دەبێتە شیر برات! لەتاو برسیەتی منداڵەکە دایەن بەکاربهێنە و بیگرە، تەنیا کاتێک کە برسیەتی و شیری دەستناکەوێت. (بوخاری)**

سوودێکی ئاشکراکردن و بڵاوکردنەوەی پرۆسەی هاوسەرگیریی بۆ ئەوەیە تا ئەو ژنە دڵنیابێت کە شووی بە برای شیری، یان باوکی خۆی نەکردووە. ئەمەش دەرفەتێک دەدات خەڵکەکە بێنە پێشەوە و شایەتی لە بوونی ئەم جۆرە پەیوەندییە شیریانە بدەن ئەگەر هەبوون.

## پێشنیاز و ئامۆژگاری بەسود بۆ دایکی شیردەر

(بەدەستکارییەوە لە ئەلئەمین ١٩٩٨وەرگیراوە)

هەرچەندە شیردانی سروشتی ڕێگایەکی سروشتیە، کارامەییەکیشە دەتوانرێت پەرەی پێبدرێت. لەخوارەوە چەند پێشنیازێکی بەکەڵک هەیە بۆ دایکان:

- پێش ئەوەی منداڵەکەت بێتە دنیاوە خۆت ئامادە بکە. هەندێک کتێب لەسەر شیردانی سروشتی بخوێنەوە. کۆرسێک لە نەخۆشخانەکەت، لە کارمەندانی چاودێری تەندروستی، یاخود لە ڕاوێژکارێکی بواری شیردان وەربگرە. ئامادەییت هەبێت و برۆ بۆ کۆڕو چالاکییەکانی ڕێکخراوی پاڵپشتی شیردانی سروشتی.
- باری گونجاویش زۆر گرنگە. دڵنیابە کە گۆی مەمکەکەت یەک ئینج بۆ یەک ئینج و نیو لەناو دەمی منداڵەکەدایە. خۆت مەنوشتێنەوە بەرەو منداڵەکە، بەڵکو منداڵەکە بهێنە بۆ لای خۆت. زۆرجار سەرینێک بەکەڵک و یارمەتیدەرە.
- بهێڵە با منداڵەکە لە مەمکێکیان شیر بخوات تا بە تەواوەتی نەرم دەبێت و ڕەوتی مەمک مژینەکەی لە توندەوە بۆ خاو دەگۆڕێت. پاشان مەمکەکەی دیکە بخە دەمی. باشتریشە کە هەر جارێکی شیردانەکە یەک مەمکیان نەرم بێت و بیخەیتە دەمی وەک لەوەی تۆزێک لەهەر مەمکێکیان بخوات. بەشی یەکەمی شیرەکە وەکو شیری سەرتوێژ لیگیراو وایە، ناوەڕاستەکەی وەکو شیری سروشتی وایە

و ئاخیرەکەشی وەکو کرێم وایە. ئەم کرێمە بالانسی هاوکۆکی شیردانەکە ڕادەگرێت و یارمەتیدەرێکی باشیشە لە ڕێگرتن لە گریانی زیاد لە پێویست.

- لە چەند ڕۆژی سەرەتادا کەمێک ئاوسان و گەورەبوونی مەمک ئاساییە، بەڵام ئەگەر هاتوو منداڵەکە نەیتوانی شیر لە گۆی مەمکە ئاوساوەکەوە بخوات، ئەوا پێش شیر خواردنەکە بڕێکی کەم لە شیرەکەی فڕێ بدە.
- بەتیمارکردن و ڕاهێنانی سروشتی چارەسەری مەمکە گۆ ئازاراوییەکە بکە. خۆت لە ئێش و ئازارەکانی ڕزگار بکە لە ڕێی وشککردنەوەی گۆکان لە هەوادا، پاشان کەرەستەی سروشتی وەکو ڕۆنی زەیتونی سروشتی، یاخود لانولینی پاکی لێبدە.
- ئاوێکی زۆر بخۆرەوە. دەگوترێت چای شملْی و سیر بڕی شیری دایک زیاد دەکەن.
- گرنگە لە یەکەمین، یان دووەمین سەعاتی دوای منداڵبوون کە منداڵ بەئاگایە و هۆشی هەیە دەست بەشیردان بکەیت.
- چەند جار بەسە؟ بۆ دوو تا سێ هەفتەی یەکەم، ڕەنگە وا پێویست بکات منداڵەکەت بۆ شیرپێدان بە ئاگا بێنیت. منداڵ بەلایەنی کەم هەر سێ سەعات جارێک لە ڕۆژدا و چوار سەعات جارێکیش لە شەودا شیر دەخوات. شیردانی زوو زوو بۆ منداڵەکە و بۆ زیادبوونی بڕی شیری دایکەکەش گرنگە. تا منداڵەکە زیاتر شیر بخوات، دایکەکە شیری زیاتر دەبێت. کاتێکیش کە منداڵەکەت کێشی بە ڕێکوپێکی زیادی کرد، ئیتر بە دڵی منداڵەکە خۆی شیری پێبدە و پابەندبە بە ئارەزووی منداڵەکە لەهەمبەر ئەو بڕە شیرەی دەیەوێت بیخوات.
- شیردان لە شیری دەرهاتووی گوشراو بە مەمەی شووشە: بە مەمەی شوشە شیری خۆت بەو منداڵە مەدە کە شیری سروشتی دەخوات، تاکو شیردانە سروشتیەکە بەتەواوی جێگیر نەبووبێت و منداڵەکەی پێ ڕانەهاتبێت- بەگشتی لە نێوان سێ بۆ پێنج هەفتەی دەوێت تا بەتەواوی لەسەری ڕادێت. زۆرجار باشتریشە ئەگەر کەسێکی دیکە جگە لە دایکەکە یەکەمین مەمکە شیر بدات بە منداڵەکە، کە پێویستە شیری مەمکی دایکەکەی تێدا بێت. لەگەڵ کەمێک ڕاهاتندا، زۆربەی منداڵان دەتوانن لە بەینی مەمکە شووشەکە و شیری دایکەکەدا بێن و بچن.
- هەندێک لە منداڵان هەر لە سەرەتاوە لەشیر خواردندا زۆرباشن، ئەوانی دیکە کاتێکی زیاتریان پێویستە تاکو فێر ببن. ئاساییە کە ئەگەر لە سەرەتادا وەک پێویست نەبن.
- لە شیردان واز مەهێنە. دایکێک گوتی کە پێویستی بە شەش هەفتە بووە تاکو شێوازێکی ئاسوودەو گونجاوی شیردانی دۆزیوەتەوە. کە سەرئەنجام پەیوەندییەکی شیردانی جوانی درێژمەودای بە دوای خۆیدا هێناوە.
- ڕەنگە گۆی مەمکی دایکەکە لە هەفتەی یەکەمدا ئازارێکی زۆری هەبێت و ژان بکات. لە پێش و پاش شیرخواردنەکەوە نەختێک شیری لێ دەربێنە و بیدە لە گۆی مەمکەکانی. بهێڵە با لێی بدات و وشک بێتەوە.

دایکان شیردانی سروشتییان پێخۆشە. هیچ خواردن ئامادەکردنێکی پێویست نییە. هەستێکی نزیکی تایبەتی لەگەڵ منداڵدا گەشە دەکات و دەردەکەوێت، منداڵیش کەمتر تووشی نەخۆشی و هەوکردنی گوێچکە دەبێت. پێویستە دایکان پێش لەدایکبوونی منداڵەکەیان لیستێک لە خزمەتگوزاری پاڵپشتی ئامادە بکەن تاکو ئەگەر هەر کێشەو نارەحەتیەکیان لە دوو ڕۆژی سەرەتادا هەبوو، بزانن کە پەیوەندی بە کێوە بکەن.

## خۆراکی ڕۆژانەی دایک: نموونەیەک

ئەمانەی خوارەوە چەند نموونەیەکی خۆراکن بۆ دایکانی شیردەر:

- سێ ئەندازە پرۆتین وەکو مریشک و ماسی.
- دوو ئەندازە لەو خواردنانەی کە ڤیتامین C، یان بەرزە وەکو پرتەقاڵ.
- پێنج ئەندازە کالیسیۆم وەکو شیر و پەنیر.
- شەش ئەندازە میوە و سەوزە وەکو گوێزی هیندی و ئەسپەراگوس (هلیون).
- شەش ئەندازە لە کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان وەکو نانی گەنم.
- یەک ئەندازە لەو خۆراکانەی کە بە ئاسن دەوڵەمەندن وەکو گۆشتی گا و پاقلەمەنییەکان.
- بڕێکی کەم لەو خۆراکانەی چەوریان زۆر تێدایە وەکو پەنیرو شیری سروشتی
- هەشت پەرداخ ئاو.
- ڤیتامین بۆ ژنانی دووگیان و شیردەر.

خۆراکی باش لە زیادکردن و دابینکردنی شیری پێویست یارمەتی دایکەکە دەدات، توانای پێ دەبەخشێت و بۆ لە دەستدانی کێشی زیادەی لەشی یارمەتی دەدات کە لە ئەنجامی سکپڕییەوە تووشی بووە. گرنگیشە کە شیری زۆر بخواتەوە ئەگینا لەوانەیە لە داهاتوودا بەدەست کەمی ڕێژەی کالیسیۆمەوە بناڵێنێ.

## ئوممەتی بەهێز: لە ڕووی جەستەییەوە

قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) باسیان لە هەموو شێوەکانی بەهێزی کردووە:

**﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ (ال عمران: ١١٠).** واتە: ئێوەی موسڵمانان باشترین گەلێک بوون بۆ خەڵکی هێنرابێتە دی کە فەرمان دەدەن بەچاکە، جڵەوگیری دەکەن لە خراپە، بڕوا دەهێنن بە خوا.

**﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ (الانفال: ٦٠).** واتە: ئەی ئیمانداران ئەوەی لە تواناتاندا هەیە لە هێز، لە ئەسپی دابەستراوەش ئامادەی بکەن بۆیان تا دوژمنی خوا و دوژمنی خۆتان بترسێن پێی.

پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

**((المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍ خير..)) (مسلم)** وتە: بڕواداری بەهێز باشتر و خۆشەویسترە لای خوای گەورە بڕواداری لاواز، هەردووکیشیان باشن.

سەرنج بدە، وشەی (قوي) لە فەرموودەکەدا بۆ هێزی باوەڕ و جەستە دەگەڕێتەوە. ئەم وەسفانەی کە لەوەو پێش کراون وەکو باشترین ئوممەتە، هەموو هێزو توانات بخەکار بڕواداری بەهێز، هەردوو لایەنی جەستەیی بایۆلۆجی و باوەڕ و لایەنی ئەخلاقی دەگرێتەوە.

هەر ئوممەتێک دەتوانێت لە ڕووی هێزی جەستەییەوە بەهێز بێت، بەشوێنکەوتن و پەیڕەوکردنی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە دەتوانرێت بەسەر هەموو ئوممەتەکانی دیکەدا سەربکەوێت:

- هەڵبژاردنی هاوژین و هاوسەری تەندروست.
- خۆبەدوورگرتن لە هەموو جۆرەکانی مومارەسەی سێکسی لە دەرەوەی

**دایکێک دەڵێت،" شیردانی سروشتی زۆر خۆشە. تەنانەت لە نیوەشەودا کاتێک بەسەر ئەو دەموچاوە وردیلانەدا سەر دادەژەنم و دەزانم هەموو ئەو شتەی کوڕەکەم دەیەوێت منم، چۆن بتوانم شیری نەدەمێ؟ سوودە سۆزدارییەکانی شیردان ئەوەندەی بۆ ئەوە ئەوەندەش بۆ منە. "**



پەیوەندی هاوسەرگیریی، ئەمەش دایباب و منداڵەکانیش دڵنیا دەکاتەوە کە لەو نەخۆشیانە دوورن کە بە سێکسی ناشەرعی دەگوێزرێنەوە، وەک: ئایدز.. هتد.

- خواردن بە ڕێکوپێکی: دایبابەکان، دایکانی دووگیان و منداڵان پاکترین خۆراک (أزکی طعاما) دەخۆن کە بە باشـــترینەکـــان (الطیبات)یش وەسف کراوە، واتا خواردنی باش، بەکەڵک، تەندروست و خاوێن. بەڵام بەراز، خوێن، لاکی بۆگەنکردوو، ئاژەڵی خنکێنراوو مردار بۆ بەکارهێنان ناشێن. قورئانی پیرۆز ئاو، شیر و هەنگوین، میوە (خورما، ترێ، زەیتون، هەنجیر)، گۆشت (باڵندەی ماڵی، خواردنی دەریایی، گۆشتی گاو گۆشتی بەرخ) و سەوزە (پیاز، سیر، خەیار، دانەوێڵەو پاقلەمەنییەکان) بۆ بەکارهێنان پەسەند دەکات.
- پەیڕەوکردنی شێوە ژیانێکی پاکوخاوێن و تەندروست. تەنیا بە شۆردنی دەستەکان لە پێش و لە پاش هەر ژەمێک میکرۆبەکان لەناودەچن. دەستی چەپ بۆ تاراتگرتن و دەستی ڕاست بۆ نانخواردن بەکاربهێنە. لە ڕۆژێکدا پێنج جار دەستنوێژ بگرە.
- دوورکەوتنەوە لە دەرمانی سەرخۆشکەر و ئارەق، ماددەی هۆشبەر و جگەرەکێشان، ئەگەر دایباب لە بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی و هۆشبەر دوورکەونەوە، ئەوا ئاوڵەمە، بەتایبەتی، بە شێوەیەکی تەندروست گەشەدەکات و دەردەکەوێت.
- شیردان بە منداڵ، دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵان گەورە ببن و ببنە خاوەنی کەسایەتییەکی بەهێزو توانایەکی باشی جەستەیی و دەروونی، واشیان لێدەکات ئامادەبن تا ببنە کەسانی چاکەکارو سەرکردەی دڵسۆزو لەخواترس. دەبێت مۆڵەتی دایکایەتی لە هەشت حەفتە زیاتر بێت. مۆڵەتێکی درێژیی یەکساڵە یارمەتی دایکان دەدات کە بە تەواوی خۆیان بۆ چاودێریکردن و بەخێوکردنی منداڵەکانیان تەرخان بکەن (بۆ پێگەیاندنی سەرکردەو ڕابەرانی داهاتوو وەک ئەوەی دایکی موسا کردی).

لەکۆتاییدا، پێنج ساڵی یەکەم بۆ دروستکردنی کەسێکی بەهێزی تەندروستی خاوەن کەسایەتییەکی باش زۆر گرنگە. هەلێکی گەورە و زێڕینە و نابێت لەدەستی بدەن. ڕێنماییەکانی سەرەوە کارێکی وا دەکەن کە ئوممەتەکە لە نێو کۆمەڵگەی مرۆڤایەتیدا ببێتە باشترین ئوممەت.

کاتێک منداڵانێکی بەهێز و تەندروستمان



پەروەردە کرد، ئیتر دەتوانین فێری ئایین، حیکمەت و دانایی، زانست و زانیاری و کارامەییان بکەین. ئەمانە لە قۆناغەکانی دواییدا دێن، هەروەکو لە حاڵەتی یوسف، موسا و ئەوانی دیکەدا ڕوونکراوەتەوە.

﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ (الإسراء: ٨)

واتە: بەڕاستی ئەم قورئانە ڕێنموونی دەکات بۆ ڕێباز و بۆ بەرنامەیەک کە ڕاسترینە و موژدەش دەدات بەو باوەڕدارانە کە کردەوە چاکەکان دەکەن کە بە ڕاستی پاداشتی گەورەیان بۆ هەیە شیردانی سروشتی بناغەیەکی پتەوەی بۆ بەرهەمهێنانی باشترین و چاکترینی گەلان، چونکە:

أ. توانای جەستەیی، هێزی دەروونی و وزەی سۆزداریی بە منداڵ دەبەخشێت.

ب. شێوەیەکی یەکجار خوازراو و تاقانەی خواردن پێدان و پەروەردەکردنە بە بەراورد بە ڕێژەی زۆری پێکهاتەی ئامادەکراو کە بۆ شیردانی ناسروشتی بەکاردەهێنرێن.

ت. سروشتیترین ڕێگەی شیردان و گۆشکردنی منداڵە.

جا ئەگەرچی زانست و زانیاری مرۆڤ بەردەوام فراوان دەبێت و گۆڕانکاری بەسەردا دێت، ئەوا کتێبە ئاسمانییەکانیش بایەخ بەچەند زانیاری و ئامۆژگارییەکی دیاریکراو دەدەن (بیکەن، یان نەیکەن) بۆ ئادەمیزاد تا سوودی لێ ببینێت:

﴿وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ﴾ (القصص: ١٤)

واتە: کاتێ موسا گەشتە ئەوپەڕی پێگەیشتنی لەش و ژیری تێر و تەواو بوو، دانایی و زانستمان پێدا، هەر بەو شێوەیە پاداشتی چاکەکاران دەدەینەوە.

بۆ دەستەبەرکردنی ژیانێکی تەندروست موسڵمانانی ئەمڕۆ پەیڕەوی فەرمانەکانی پێغەمبەر ناکەن، بەڵکو سەرپێچیشی دەکەن. تاکە دەوڵەتێکی موسڵمان لە نێو ئەو دوانزە دەوڵەتەدا نییە کە وەک دەوڵەتانێکی خاوەن بەرزترین هیوای مەودای ژیان لەجیهاندا لیست کراون. ئەفغانستان وەک خاوەنی نزمترین هیوای مەودای ژیان لیست کراوە (٤٣ ساڵ بۆ پیاو، ٤٤ بۆ ژنان).

( کۆمەڵەی نەتەوە یەکگرتووەکان ٢٠١٠)



**چالاکی ٣٩: بێزارم دەکات...**

پێویستە دایباب و منداڵان دەربارەی ئەم شتانەی خوارەوە گفتوگۆ بکەن و پێکبێن و ڕێکبکەون لەسەرئەوەی چۆن خۆیان بە لە ئەنجامدانیان دوور بگرن:

بێزار دەبم کاتێک:

- پیتزا، پاقلاوە و کێکەکە زۆر بەباشی نەبڕاون.
- منداڵان زبڵ و خاشاکی خۆیان هەڵناگرنەوە و دایبابیان بۆیان هەڵدەگرنەوە.
- زبڵ بە دەوری تەنەکەی خۆڵەکەدا فڕێ دەدرێت و نەکراوەتە ناوی.
- خەڵکی بۆ ژووان و دیدەنییەکانیان درەنگ دێن.
- مێردەکە بێئەوەی ژنەکەی ئاگادار بکاتەوە درەنگ دێتەوە ماڵ.
- خەڵکی بیریان دەچێت قەیتانی پێڵاوەکانیان ببەستن و هیچ کەسیش بیریان ناخاتەوە و پێیان ناڵێت.
- خەڵکی بێئەوەی دەستیان بشۆن لە تەوالێت دێنەدەرەوە.
- خەڵکی کە لە حەمامن دەرگاکەی داناخەنەن.
- خەڵکی کوپی چا، قاوە، یان ئاو لەسەر مێزەکانیان بەبێئەوەی تەواو بەتاڵیان بکەن بۆ شەوێکی تەواو بەجێدەهێڵن.
- خەڵکی قژیان داناهێنن (بە برۆ و ڕیشە درێژەکانیشەوە).
- خەڵکی سەرەقەڵەم، دەمبووس و دەرزی و دەرزی مەکینە بەسەر مێز و زەویەکەدا بڵاودەکەنەوە.
- دایباب بەدەم منداڵەکانیانەوە پێدەکەنن کاتێک هەڵسوکەوتێکی ناشیرین لەماڵی هاوڕێیەکیان دەنوێنن.
- خەڵکی دەنگوباس بڵاودەکەنەوە و زەم و غەیبەت دەکەن. (قورئانی پیرۆز وەک خواردنی گۆشتی مرۆڤی مردوو باسی ئەمە دەکات).
- منداڵەکە پرسیارێکی لێدەکرێت و دایبابەکە لە بری ئەو وەڵام دەدەنەوە.
- خەڵکی زۆرجار تەنانەت لە کاتی قسەشدا منداڵان رادەگرن.
- خاوەن ماڵ میوان ناچار دەکات و زۆری لێدەکات تا زۆر بخوات.
- خەڵکی توانج، یاخود نوکتەی ڕەگەزپەرستی دەکەن.
- خەڵکی بڕێکی زۆر خواردن لەسەر قاپەکانیان بەجێدێڵن و فڕێی دەدەن.
- میوان لە ناکاو و بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێشوەخت دێن.
- میوانەکان تەداخول دەکەن و بەبێ ڕووخسەت لە منداڵی خاوەن ماڵەکە دەدەن.
- دایباب بێ پاساوێکی ڕاستەقینە ئەو بەڵێنانە دەشکێنن کە بە منداڵەکانیان داوە.
- خەڵکی بێئەوەی هەموو لایەنی چیرۆکەکەیانت پێ بڵێن داوای ئامۆژگاریت لێ دەکەن.
- خەڵکی گەنج لە جیاتی پەیژە، ئەسانسۆر بەکاردەهێنن.
- پەیامهێنێک ڕاسپاردەکەت بە تەواوی و بەڕاستی پێ ڕاناگەیەنێت.
- سەردانکەران لە نەخۆشخانە زۆر لای نەخۆش دەمێننەوە.
- کەسێک لێت زیز و لالووتە بێئەوەی کە پێت بڵێت بۆچی.

• خەڵکی پارە، خواردن، کاغەز، دەرمان، کات، کلێنس و سابوون بەفیڕۆ دەدەن.
• شۆفێران لە کاتی لێخوڕیندا نامەی مۆبایل دەنێرن و دەخوێننەوە. لەهەندێ شوێن نایاساییە کە تەلەفۆنی دەستی لەکاتی لێخوڕینی ئۆتومبیل بەکاربهێنرێت.
• خەڵکی دەکۆکن و دەپژمن بە دەموچاوتدا، بێئەوەی دەست بە دەم و لووتیانەوە بگرن.
• خەڵکی لە کۆبوونەوە و نوێژ و کتێبخانەکاندا مۆبایلەکانیان بێدەنگ ناکەن.
• خەڵک جل و گۆرەوییەکانیان بۆنی ناخۆشی لێ دێت.
• خەڵک زەوی و دەستشۆری تەوالێتەکان تەڕدەکەن و وشکیان ناکەنەوە.
• جاری وا هەیە زیاتر لەیەک کەس لەهەمان کاتدا قسە دەکات.
• شۆفێران هۆڕنەکانیان بەشێوەیەکی بێ سوود و ئامانج بەکاردەهێنن.
• قسەکەران وشە، یان دەستەواژەیەک چەندین جار بە شێوەیەکی نەگونجاو دەڵێنەوە.
• کەسێک زۆر بەبەرزی قسە دەکات و ئەوانی دیکە بێزار دەکات، لەکاتێکدا کەسێکی دی زۆر بە نزمی قسە دەکات کە گوێگر و کەسانی بەرانبەر گوێیان لێی نابێت.
• خەڵک کە پێویستیان نییە گڵۆپەکان ناکوژێننەوە.
• یەکێک بێئەوەی ڕووخسەت لەکەسانی دیکە وەربگرێت نۆرەبڕی دەکات.
• میوانەکان بە ڕێنمایی خاوەن ماڵ لە ماڵەکەی خۆیدا پابەند نابن.
• خاوەن ماڵەکە پێشکەشکردنی خواردنەکە دوا دەخات و چاوەڕێی میوانێک دەکات کە درەنگ کەوتووە.
• خەڵکی کە دەستیان دەشۆن ئاوی بەلووعە بەفیڕۆ دەدەن.
• خەڵک بەلووعەکان بەتەواوی ناگرنەوە.
• خەڵکی لە کاتی تفکردن دەستەسڕ بەکار ناهێنن و دەیکەنە سەر زەوی.
• خەڵکی زبڵ لە ڕێگاکانیاندا هەڵناگرنەوە.
• خەڵکی لەکاتی قسەکردندا ڕاڕەوەکان دەگرن.
• دووکەس لەکاتی کۆبوونەوەکاندا قسە دەکەن، یان چپە بۆ یەکدی دەکەن.
• کەسێک هەڵە دەکات و دانی پێدا نانێت و بەدڵ داوای لێبوردنیش ناکات.
• خەڵکی داوەتت دەکەن و بە ڕێک و ڕەوانی پێت ناڵێن کە ئایا نانخواردنی تیایە، یان نا.
• لەکاتی دەرهێنانی کلێنس لە پاکەتەکەی، کلێنسێکی زۆر دەردێنیت.
• ئەو کەسەی کە قسە دەکات کاتێکی زۆر زۆر، یاخود کەم کەم لە کاتە دیاریکراوەکە دەبات.
• خەڵکی لەباتی خەندە زیاتر مۆرە دەکەن.
• چاک و چۆنی کەسێک دەکەیت و ئەو وەڵامت ناداتەوە.
• خەڵکی ژوورەکە، یان زۆر زۆر تاریک، یان زۆر زۆر ڕووناک دەکەنەوە.
• خەڵک خەڵکانی دیکە بێزار دەکەن بەوەی کە دەنگیان بەرزە، خۆتێهەڵقورتێنن، یاخود زۆر داوای شت دەکەن.

هەر ئەندامێکی خێزانەکە دەتوانێت ئەو شتانە کە خۆی ڕقی لێیەتی بۆ ئەم لیستەی زیاد بکات..



بەندی ١١

# مێشکی منداڵ: بەکاریبهێنە ئەگینا لە دەستت دەچێت!

• پێشەکی
• پەنجەرەی دەرفەت
• گەشەکردنی شانەکانی هەستەدەمار و تۆڕەکانی مێشک
• دیدگە
• دەنگ
• مۆزیک
• هەست و سۆز
• سترێس دەتوانێت شەپۆلە سۆزدارییەکانی مێشک ببزوێنێت
• جووڵە
• فەرهەنگ و لەبەرکردن لە تەمەنی منداڵیدا
• مێشک چۆن دەگۆڕێت
• پێویستە دایباب بەئەرێنی قسە بۆ منداڵەکانیان بکەن
• بەرنامەی لێهاتوویی بنچینەیی تایبەت بە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان
• دایباب دەتوانن چی بکەن؟
مێشکی لۆژیکی
مێشکی مۆزیکی
مێشکی زمانی
• ئیسلام، گۆرانی و مۆزیک
• وێنەو پەیکەر لە ئیسلامدا
• گەشەکردنی مێشکی پێرەوکەکان
بایەخدان بەو شێوازە گرنگانەی لە دەوروبەردان
هاندان و پاڵپشتیکردن لە بەشداری جەستەیی منداڵان لە چالاکییەکاندا
قسەکردن لەگەڵ منداڵان، بە دوورودرێژی باسی ئەوەی پێیان دەگوترێ.
ڕاگرتنی کەشێکی ئەرێنی، پێشبینیکراو و بە بڕشت.
هاندانی مەشق و ڕاهێنان و پێشوازیکردن لە دووبارەکردنەوە.
• ئایا سەرکەوتنی مرۆڤایەتی لە پێش تەمەنی پێنجساڵی دیاری دەکرێت؟
• چالاکی

## پێشەکی



﴿واللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ والْأَبْصَارَ والْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ٧٨).
واتە: خوا ئەو خوایەیە کە ئێوەی لە سکی دایکتان دەرهێناوە کە هیچتان نەدەزانی، ئینجا گوێ و چاو و دڵی پێدان بۆ ئەوەی سوپاسی خوا بکەن.

قورئانی پیرۆز دووپاتیدەکاتەوە کە منداڵان بێ هیچ زانست و زانیارییەک لەدایک دەبن و دێنە دنیاوە. خوای گەورە هۆیەکانی دەستکەوتنی زانست و زانیاریان پێدەبەخشێت: سەرەتا لەڕێی بیستن، پاشان بینین، لە دواییدا دڵ(الفؤاد) مەڵبەندی بیرکردنەوە و هەست و سۆزە. زانستی زیندەوەر دەریخستووە کە مەڵبەندی بیستن دەکەوێتە بەشی پێشەوەی مێشک لە کاتێکدا مەڵبەندی بینین لە پشتەوەیە. لە نێوان ئەم دووانەشدا مەڵبەندەکانی دیکەی مێشک هەن. ئەمانە ئەو مەعریفەیە دیاری دەکەن و پێکدەهێنن کە وا دەکات مرۆڤەکان بەرانبەر لۆژیک و بەجێیی بڕیارەکانیان بەرپرسیار بن. جێگەی سەرنجە کە قورئانی پیرۆز بەردەوام ئەم سێ وشەیە بە هەمان ڕیزبەندیی لەگەڵ یەکتردا ئاماژە پێدەکات، وەک ئەوەی هەمیشە پێکەوە بن و لە یەکدی جیانەکرێنەوە: بیستن، بینین و سۆزداریی.

پێویستە لەوە تێبگەیین کە مێشکی منداڵ چۆن دروستکراوەو چۆن گەشە دەکات. ئەمە گرنگی ئەزموون و زوو شارەزایی منداڵ دەخاتەڕوو و نیشانی دەدات کە چۆن یارمەتی پێکهێنانی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک دەدەن بۆ لۆژیک، بیرکاری، مۆزیک، زمان و عاتیفە. کاتێک لەمە تێگەیشتین، ئەوسا دەتوانین بەها و بایەخی شیردانی سروشتی لە دووساڵی یەکەمدا بزانین.

## پەنجەرەی دەرفەت

"بۆ ئەوەی بەباشی لەمنداڵ بکۆڵینەوە، پێویستە لە پێکهاتەی بایۆلۆجییان تێبگەین. شانەی هەستەدەمارەکان لە ناوچە جیاوازەکانی مێشکدا و لەکاتی جیاوازدا دەردەکەون و گەشە دەکەن، ئەگەرچی بەشی زۆری لەماوەی تەمەنی ساوایەتیدایە. بەم پێیە، شانەی هەستەدەمارە جۆربەجۆرەکان لە قۆناغە جیاوازەکانی تەمەندا زۆرترین هەستیارییان بەرانبەر ئەزموونەکانی ژیان دەبێت. منداڵەکانت چ هاندانێکیان پێویستە لەو کاتەی پێویستیان پێیەتی پێیان ببەخشە، دەگونجێت هەرشتێک بێت و ئەگەریش هەیە دەرئەنجامەکەشی شکست و نشوستی بێت". (بیگڵی ١٩٩٦).

**﴿واللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ والْأَبْصَارَ والْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ٧٨) .**

واتە: خوا ئەو خوایەیە کە ئێوەی لە سکی دایکتان دەرهێناوە کە هیچتان نەدەزانی، ئینجا گوێ و چاو و دڵی پێدان بۆ ئەوەی سوپاسی خوا بکەن.

هەرچەندە کێشی مێشکی مرۆڤ تەنیا نزیکەی سێ پاوەنە (= نزیکەی ١٣٦٠ گرام)، بەڵام چەندین تریلیۆن دەماری تێکهەڵکێشراو و توانایەکی بێسنووری چارەسەری زانیاری لەخۆ دەگرێت. ئەگەر وا بیهێنینە پێش چاوی

خۆمان کە هەردوو شارێکی ئەم جیهانە بە هۆی ڕێگایەکی سەرەکییەوە پێکەوە بەستراوبن و ڕێگای زیاتریش ئەم شارانەی بە هەموو شارە سەرەکییەکانی دیکەی ئەم جیهانەوە بەستبێتەوە، بەردەوامیش بێت بۆ بەستنەوەی ئەو گوندانەی کە لە سەرانسەری جیهاندا هەن، ئەوا هێشتا ئەمە ناگاتە ئەوەی مێشک. ئەگەر واش دابنێین کە ڕێگا لاوەکیەکان هەموو گوندەکانی بەستبێتەوە بە گوندەکانی دیکەوە لە جیهاندا. هێشتا ئەم تۆڕە فراوانەی ڕێگا سەرەکی و لاوەکیەکان ناگەن بە ئاڵۆزی و ئاڵۆسکاوی مێشک. سەرەڕای ئەمانەش ئەو زەوییەی کە لەسەر ئەم هەسارەیە هەیە بەس نییە بۆ جێبوونەوەی هەر هەموویان.

لە ڕووی گەشەکردنی مێشکەوە، کێشەکە ئەوەیە کە ئەگەر ئەم ڕێگایانە لە ساڵانی یەکەمی تەمەنی منداڵیدا دروست نەبن، ئەوا لە دوایيدا ناتوانرێت دروست ببن. بەداخەوە! ئەمە کتومت ئەو تراژیدیایەی کە ڕوودەدات و دەرفەتی زێرین بۆ هەتاهەتایە لە دەست دەچێت- چ تراژیدیایەکە! بۆیە گرنگە بزانین کە دەمارە گەیەنەرەکانی مێشک چۆن گەشە پێ دەدەین، دەبێت هەموو هەوڵ و توانامان بخەینەگەڕ بۆئەوەی لە منداڵەکانماندا برەویان پێ بدەین.

### مێشک و توانایی مژینی

**مێشکی منداڵێکی تەمەن ٣ ساڵ دەتوانێت چەند تێچوو (ئین پوت) بمژێت؟**

ئەگەر مێشک وەکو بەهێزترین و ئاڵۆزترین کۆمپیوتەر بێنینە پێش چاوی خۆمان، ئەوا دەورووبەری منداڵەکە کیبۆرد و ئەزموونە تێخراوەکەیە. کۆمپیوتەر توانایەکی یادگەی زۆری هەیە کە لەسێ ساڵی یەکەمدا دەتوانێت زانیاریەکی زۆر زیاتر لە لەشکرێک مرۆڤ هەڵگرێت و دایبکات. بە کۆتایی ساڵی سێیەم، یاخود چوارەم ڕەوتی فێربوونەکە هێواش دەبێتەوە، کۆمپیتەرەکە لە وەرگرتنی زانیاری هەر بەردەوام دەبێت، بەڵام بە ڕێژەیەکی کەمتر. پرۆسەکە بەردەوام بە گەورەبوونمان لە خاوبوونەوەدایە و تا تەمەنمان بەرەو سەرەوە بڕوات، خانەکانی مێشک و دەمارو ماسولکە بەیەکەوە نووساوەکان زیاتر دەپوکێنەوە. بۆیە پێویستە ئەم دەرفەتە بقۆزینەوە پێش ئەوەی لەدوای تەمەنی سێ ساڵیەوە لەدەستی بدەین (کۆتولاک ١٩٩٣).

### پەنجەرەی دەرفەت

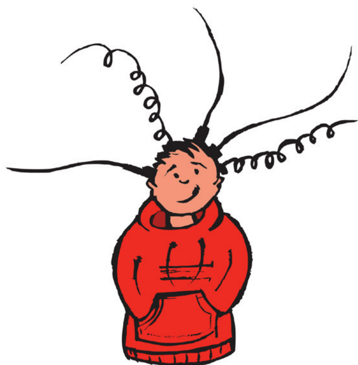
بەر لەدایکبوون | لەدایکبوون | ١ساڵی | ٢ ساڵی | ٣ ساڵی | ٤ ساڵی | ٥ ساڵی | ٦ ساڵی | ٧ ساڵی | ٨ ساڵی | ٩ ساڵی

گەشەکردنی حەرەکی و ماسولکەیی
کۆنترۆڵی عاتیفی
دیدگە
هۆگری
فەرهەنگ
زمانی دووەم
بیرکاری/ لۆژیک
مۆزیک

ڕەیکەس و هیوگز ١٩٩٨

**﴿واللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وجَعَل لَكُمُ السَّمْعَ والْأَبْصَارَ والْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ٧٨)**
واتە: خوا ئەو خوایەیە کە ئێوەی لە سکی دایکتان دەرهێناوە کە هیچتان نەدەزانی، ئینجا گوێ و چاو و دڵی پێدان بۆ ئەوەی سوپاسی خوا بکەن.

## گەشەکردنی شانەکانی هەستەدەمار و تۆڕەکانی مێشک وێنە



"مێشک بە بلیۆنان خانەی هەستەدەمار تەنراوە. هەندێک لەو خانە هەستەدەمارانە کۆنترۆڵی هەناسەدان دەکەن، سەرەوکاری لێدانی دڵ دەکەن، پلەی گەرمی لەش ڕێکدەخەن و پەرچەکردارەکان دروست دەکەن. لە کاتی لە دایکبوونیشدا تریلیۆن لەسەر تریلیۆنی ئەم خانە هەستەدەمارانە هێشتا بەکارنەهێنراون. وەکو پارچەکانی پنتیۆمی کۆمپیتەر وان پێش ئەوەی کارگەکە بەرنامەکە داگرێت. ئەگەر خانە هەستەدەمارەکان بەکارهێنران، ئەوا بۆ ناو شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک بە پێکەوەبەستنیان لەگەڵ خانەکانی دیکەی هەستەدەماردا یەکدەگرن. ئەگەر بە کاریش نەهێنران، ئەوا دەمرن. ئەوە ئەزموونی منداڵییە کە دیاریی دەکات کامە خانەی هەستەدەمار بەکارهاتووە. هەروەک ئەو پرۆگرامدانەرەی کۆمپیتەر یەکە کارەباییەکانی مێشک پێکەوە دەبەستێت کە لەڕێگەی کیبۆردێکەوە یەکە کارەباییەکانی ناو کۆمپیتەرەکە ڕێکدەخاتەوە. کام دووگمە تایپ دەکرێت- کام ئەزموون منداڵەکە هەیەتی- دیاریی دەکات کە منداڵەکە گەورەبوو زیرەک دەبێت، یاخود گەمژە، ترسنۆک، یاخود بڕوا بەخۆ، زمانپاراو و بە دەم و پل، یاخود زمانگیراو دەبێت. ئەزموون و شارەزاییەکانی سەرەتا ئەوەندە کاریگەرن کە بەتەواوەتی مرۆڤەکە دەگۆڕێت" (ناش ١٩٩٧).

لە تەمەنی لاوییدا، مێشک بە زیاتر لە ١٠٠ بلیۆن خانەی هەستەدەمار دەتەنرێت، کە ئەمانیش بە هەزارانی دیکە دەگەن تاکو وای لێدێت مێشک زیاتر لە ١٠٠ تریلیۆن گەیەنەر و پەیوەندی هەیە. ئەم گەیەنەرانەشە- ژمارەیان لە ژمارەی ئەستێرەکانی ئەم گەردوونە زیاترە - کە ئەو توانا بێهاوتایە بە مێشک دەبەخشن. بیروڕا کۆنباوەکە وابوو کە ئەم نەخشە تەلکارییە لەلایەن جینەکانی ناو هێلکە پیتێنراوەکەوەی منداڵدانا پێشوەخت وەکو نەخشەی خانوویەکی تازە دیاریکراوە. ئەگەر چی نیوەی جینەکان لە کۆئەندامی هەستەدەماری بنچینەییدا بەشداری دەکەن، بەڵام ژمارەیەکی باشیان بە بەراورد بەوە رۆڵیان لە تەلکاری و نەخشەی ئاڵۆزی مێشکدا نییە. ئەمەش شتێکی دیکەی شیاو دێنێتە ئاراوە: کە جینەکان تەنیا بازنە کارەباییە سەرەکییەکان دیاریدەکەن، شتێکی دیکەش گەیەنەرە تریلیۆنەکان دادەڕێژێت. ئەو شتەی دیکە ژینگەیە، ئەو پەیامە بێ شومارانەیە کە مێشک لە جیهانی دەرەوەدا پێی دەگات. «دوو قۆناغی ئاشکراو ڕوونی تەلکاری مێشک هەیە: قۆناغی سەرەتا کە شارەزایی پێویست نییە و قۆناغی دواتر کە پێویستی بە شارەزایی و ئەزموون هەیە» (کارلا شاتز ١٩٩٦، زانکۆی کالیفۆرنیا، لە ناش ١٩٩٧). لەگەڵ ئەوەشدا کە تەلکاریەکە ئەنجامدرا، توانای مێشک کاتێکی دیاریکراوی هەیە تاخۆی دروست بکات. پێی دەگوترێت «قۆناغی گرنگ» « پەنجەرەی چەند هەلێکی زێڕین کە سروشت کردویەتیەوە، لە پێش لەدایکبوونەوە دەست پێدەکەن و

پاشان بەتەواوەتی یەک لە دوایەک و بە پێی تێپەڕبوونی ساڵەکانی تەمەن دادەخرێن».

ماناکانی ئەمە ئومێدبەخش و لەهەمان کاتدا سەرلێشێوێنە. هەموو شتێک دروستە لەگەڵ ئین پوتێکی ڕاست لە کاتێکی ڕاست و دروست. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر دەرفەتەکە لەدەستچوو، ئەوا کەسەکە لەگەڵ کەموکورتی و ناتەواویدا یاری دەکات. ئەو دەستکەوتانەی کە پێڕەوکەیەک بەدەستی دێنێت لە پرۆگرامە بەهێزەکانی قوتابخانەکانەوە وەکو پرۆگرامە بنچینەییەکان، زۆرجار کاتین: ئەم زانیاریە بە هێزانەی زۆر درەنگ دەستیان پێکردووە تا بتوانن بەشێوەیەکی بنچینەیی ڕۆڵیان هەبێت لە بوژاندنەوەو ڕێکخستنی تۆڕی کارەبایی نوێی مێشکدا. دواخستنی زانیاری و فێربوونی زمانی دووەمیش هەڵەیەکی گەورەیە. هەروەکو چوگەنی دەپرسێت، «ئەوە چ بڕیارێکە کە فێربوونی زمانی بێگانە تا قۆناغی ناوەندی و ئامادەیی دەست پێنەکرێت؟ ئەو کاتە زۆر درەنگە». (د. هاری شوگەنی نەخۆشخانەی منداڵان لە میشیگان).

مەڵبەندەکانی دیدگە، دەنگ، هەست و سۆز و جووڵەی مێشک لە خوارەوە باسکراون:



## دیدگە

مەڵبەندی دیدگە لە تەمەنی ٢ تا ٤ مانگیدا گۆڕوتینێکی بەهێزی گەشەکردنی هەیە کە هاوکاتە بە سەرنجدانی ڕاستینەی منداڵان بۆ جیهان و ئەمەش لە تەمەنی ٨ مانگیدا دەگاتە ئەوپەڕی کە هەرخانەیەکی هەستەدەمار بە ١٥٠٠٠ خانەی سەرسوڕهێنەری دیکەی هەستەدەمارەوە دەبەسرێنەوە. منداڵێک کە بەهۆی تانەی چاوەوە چاوەکانی لێڵ دەبێت، سەرەڕای لابردنی تانەکەش بە نەشتەگەری لە تەمەنی دووساڵیدا، هەر کوێر دەبێت. تاقیکردنەوەکانی دیدگە لەسەر پشیلە ئەم دەرئەنجامانەی پشتڕاست کردووەتەوە.



## دەنگ

پەتریشا کوول (زانکۆی واشنتون) دەڵێت: «منداڵان بە ١٢ مانگی، توانای جیاکردنەوەی ئەو دەنگانە لە دەستدەدەن کە لە زمانەکەیاندا گرنگ نین»، بۆیە گروگاڵەکەیان دەنگی زمانەکەی خۆیان دەبێت. ئەمەش ئەوە دەردەخات کە بۆچی یابانییەکان ناتوانن جیاوازی بکەن لە نێوان دەنگەکانی /ل/ و /ڕ/: وشەی «elects» وەکو «erects» دەردەکەوێت. هەروەها زۆربەی ئەو کەسانەی کە عەرەب نین دەنگەکانی /ض/ و /ز/ وەک یەک لێدەکەن، بەو پێیەش (ضالین) وەکو (زالین) دەڵێن.

پەتریشا دەشڵێت فێربوونی زمانی دووەم لە دوای (نەک لەگەڵ) زمانی یەکەم زۆر ئەستەمە. نەخشەی هەستپێکراوی زمانی یەکەم فێربوونی زمانی دووەم ڕادەگرێت. بۆ نموونە ئەگەر نەخشەی مێشکی منداڵەکە بۆ زمانی ئیسپانی وەک زمانی یەکەم دارێژرا، ئەوا ئەو خانە هەستەدەمارانەی کە ماونەتەوە ئەو توانایە لەدەست دەدەن تا بتوانن گەیەنەرو

پەیوەندییەکی بنچینەیی نوێ دابڕێژنەوە بۆ یۆنانی وەک زمانی دووەم. منداڵێک کە دوای تەمەنی ١٠ساڵی فێری زمانی دووەم دەبێت ناتوانێت وەکو کەسێکی زگماک قسەی پێبکات. بۆیە گرنگە کە منداڵان لەکاتی منداڵیدا گوێ بۆ قورئانی پیرۆز بگرن تاکو دەنگەکانی هەموو پیتەکانی عەرەبی بە باشی فێر ببن.

بە داڕشتنی ئەم سیستمە بنچینەییەی مێشک، منداڵان لە تافی ئەوەدان کە ئیتر دەنگەکان بۆ وشە بگۆڕن. تا وشەیان زیاتر گوێ لێبێت، خێراتر فێری زمانەکە دەبن. ئەو منداڵانەی کە دایکیان زوو زوو قسەیان بۆ دەکەن بە ٢٠ مانگی ١٣١ وشە زیاتر دەزانن لە چاو ئەو منداڵانەی کەدایکیان کەمتر خۆیان بۆ تەرخانکردوون. بە ٢٤ مانگی جیاوازییەکە فراوانتر دەبێت بۆ ٢٩٥ وشە. گرنگ نییە دایکەکە چ وشەیەک بەکاردێنێت، بەڵام پێدەچێت وشەی یەک بڕگەیی باشبێت. دەنگی وشەکان و سیستمی هەستەدەماری بینا دەکەن کە پاشان بە هۆیەوە وشەی زیاتر هەڵدەمژێت و وەردەگرێت. وشەگەلێکی زۆر زۆر هەیە تا فێری ببن و ئەمەش تەنیا بە بەرکەوتنی چەند بارەی وشەکان دەبێت. لێرەدا گرنگە باس لەوەش بکرێت کە ئەگەر هاتوو منداڵەکان چەند خوشک و برایەکیان هەبوو، زۆر قسەیان بۆ کردن، ئەوا هەمان کاریگەری ئەرێنی لەسەر گەشەکردنی زمانی منداڵەکان بەدی دەکرێت.

## مۆزیک

(ئەلبێرت و ئەوانی دیکە ١٩٩٥) دەڵێن: بەرکەوتنی زووی مۆزیک دەبێتە هۆی بوژاندنەوەی بازنە کارەباییەکانی کۆئەندامی هەستەدەمار. دەماخی ئەو مۆزیکژەنانەی کە ئامێری ژێدار دەژەنن لە ڕێگەی ئەشیعەی موگناتیسییەوە پشکنینیان بۆ کرا. بڕی ئەو ناوچانەی دەماخ کە بۆ پەنجە گەورە و پەنجەکانی دەستی چەپیان تەرخانکراوە زۆر زیاترە لە هی کەسانی نامۆسیقی.

ئەفلاتون دەڵێ مۆزیک بەهێزترین ئامرازی فێرکردنە. ئێستا زانایان دەزانن بۆچی. مۆزیک مێشک فێری شێوازی باڵای بیرکردنەوە دەکات. توێژەران بە سەرنجدانی دوو گرووپ منداڵ کە لە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانەدا لێکۆڵینەوەیان لە توانای مۆزیک کردووە. گرووپێک لە منداڵەکان ڕۆژانە وانەی پیانۆیان وەردەگرت و گۆرانیان دەگوت. ئەوی دیکەیان هیچ شتێکیان لەمانە نەدەکرد. دوای هەشت مانگ، منداڵە تەمەن سێ ساڵانەکانی ئەو گرووپەی مۆزیکیان دەخوێند بوونە شارەزای شیکاری مەتەڵ. ئاستێکی زۆر بەرزیان بە ڕێژەی لەسەدا هەشتا لە چاو هاوەڵکارەکانیان لە زیرەکی چەند ڕەهەندی بەدەستهێنا (توانای بینینی جیهان بەتەواوی).

جێگەی سەرنجە کە دواتر ئەم کارە دەگۆڕێت بۆ کارامەیی بیرکاری و ئەندازیاری ئاڵۆز. بەپێی زانای فیزیا گۆردن شۆو لە ئیرڤاین/ کالیفۆرنیا «مەشقی زووی مۆزیک دەتوانێت بە شێوەیەکی بەجێ و ژیرانە توانای منداڵ بۆ بیرکردنەوە زیاد بکات». (بیگلی ٢٠٠٠)



پێدەچێت لە مێشکدا پەیوەندییەکی نزیک لە نێوان مۆزیک، بیرکاری و لۆجیکدا هەبێت. بیرکردنەوەی باڵا بەشێوازە هاوشێوەکانی

مێشک جیاکراوەتەوە. ئەو مامۆستایانە کە کار لەگەڵ منداڵانی بچووکدا دەکەن، فێری بیرکاری، یاخود شەترنجی باڵاو پێشکەوتوویان ناکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، منداڵانی بچووک حەزیان لە مۆزیکە و دەتوانن تیایدا سەرکەوتووبن. فرانسیس ڕوشەر (زانکۆی ویسکۆنسین) وانەی پیانۆی بە هەندێک منداڵ دا و وانەی گۆرانیشی بە هەندێکی دیکەدا. دوای هەشت مانگ، ئەو منداڵانەی کە وانەی مۆزیکیان پێدرا بوو بە بەراورد بەو منداڵانەی کە هیچ وانەیەکی مۆزیکیان پێنەدرابوو لە «لۆژیکی چەند ڕەهەندی»دا بەرەوپێشچووبوون. ئەم بەرەوپێشچوونە لە کاتی شیکاری مەتەڵ و یاری قورس و ئاڵۆز لە تواناکانیاندا بەدی دەکرێت کە تایبەتن بە زاخاوی مێشک و کێشانی شێوەی ئەندازەیی و کۆپیکردنی شێوەی دوو ڕەنگیدا. کاتێک منداڵان بە گوێگرتن بۆ مۆزیکێکی کلاسیکی توێکڵی دەرەوەی مێشک بەکار دەهێنن، ئەوا ئەو بەشەی مێشک چالاک و بەهێز دەکەن کە بۆ بیرکاری بەکاردەهێنرێت. مۆزیک شێوازە زگماکیەکانی دەماخ دەبزوێنێت و بەکارهێنانیان لە کارە لۆژیکیە ئاڵۆزەکاندا زیاد دەکات (ناش ١٩٩٧).

**پێویستە منداڵان هانبدرێن تا فێری ژەنینی مۆزیک ببن.**

## هەست و سۆز

هێڵە سەرەکییەکانی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک کە کۆنترۆڵی هەست و سۆز دەکەن لەپێش لەدایکبوونەوە دروست دەبن. پاشان دایبابەکان دەستی بەسەردا دەگرن و دەیگرنە ئەستۆ. ڕەنگە بەهێزترین کاریگەری تەبابوون و گونجاندن بێت (کە ئەو کەسەی چاودێری منداڵەکە دەکات کار لە سەر هەستە ناوەکییەکانی منداڵەکە دەکات). ئەگەر قلەی خۆشی منداڵەکە بۆ پشیلەیەک، یاخود توتکە سەگێک بە زەردەخەنەیەک و باوەش پیاکردنێک بێتەدی، یاخود ئەگەر خۆشییەکانی بە بینینی فڕۆکەیەک بە ژوورسەریەوە دەرکەوت، ئەوا شەپۆلە کارەباییەکانی بۆ ئەم هەست و سۆزانە بەهێز دەبێت و زیاد دەکات. وا دیارە مێشک هەمان ڕێچکە بۆ دروستکردنی هەست و سۆز بەکاردێنێت کە بۆ وەڵامدانەوەی هەست و سۆزەکان بەکاری دێنێت. بۆیە ئەگەر هەست و سۆزێک ئاڵوگۆڕ بوو، ئەوا ئەو نیشانە کارەبایی و کیمیاییانەی بەرهەمی دەهێنن زیاد دەکەن و بەهێز دەبن.

لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر هەست وسۆزەکان خۆیان لە کەمتەرخەمی و وەڵامی نەگونجاودا بینییەوە (بۆنموونە، منداڵێک شانازی بە خۆیەوە بکات کە بە مەنجەڵەکانی دایکی خانوویەکی زۆر بەرزی دروستکردووە و بەمەش دایکی بێزار کردووە)، ئەوا شەپۆلە کارەباییەکانی تێکەڵ و پێکەڵ دەبن و بەهێز و چەسپاو نابن. لێرەدا، کلیلەکە (بەردەوامییە): یەک وشەی نەرێنی بۆ هەمیشە منداڵێک ئازار نادات. ئەوە شێوازەکەیە کە گرنگە و کاریگەری هەیە و دەکرێت زۆر بەهێز و بەکار بێت. لە لێکۆڵینەوەیەکدا، منداڵێک کە دایکی هەرگیز ئاستی خۆشی و جۆش و خرۆشی لەبەرچاو نەدەگرت، بەشێوەیەکی زۆر ناچالاک و خوێنساردانە گەورە بوو و هیچ هەستێکی بەدڵخۆشی نەدەکرد.



## سترێس دەتوانێت شەپۆلە سۆزدارییەکانی مێشک ببزوێنێت

سترێس و هەڕەشەی بەردەوام شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک دەوروژێنێت. ئەم شەپۆلانە دەکەونە چەقی amygdala کە پێکهاتەی شێوە بادەمین لە قوڵایی مێشکدا و کارەکەیان بریتییە لە سکانکردنی دیمەن و دەنگەکانی داهاتوو بۆ ناوەڕۆکی عاتیفی. هەستەکان لە چاوو گوێوە دەگەنە amygdala پێش ئەوەی بگەنە نوێیە توێکڵی ژیریی و بەهەستی مێشک. ئەگەر دیمەنێک، دەنگێک، یاخود ئەزموونێک پێشتر بە ئازاراوی دەرکەوتبێت -هاتنەوەی باوک بە سەرخۆشی و کەوتنە ویزەی ماڵ و منداڵەکە و لێدانیان- ئەوا amygdala شەپۆلەکان بە دەماری کیمیایی دادەپۆشێت پێش ئەوەی مێشکی باڵا بزانێت کە چی ڕوویداوە. تا ڕێچکەکە زۆرتر بەکاربهێنرێت، ئاسانتر دەورووژێت: تەنیا بیرەوەرییەکی باوکەکە دەبێتە هۆی ترس، چونکە شەپۆلەکان دەتوانن بۆ چەندین ڕۆژ بە جۆش و خرۆشەوە بمێننەوە، ئەوا مێشک زۆر بەئاگایی و وریایی دەمێنێتەوە. لەم حاڵەتەدا، شەپۆلی زیاتر لەگەڵ سیگناڵە بێزارەکییەکانی – وەک ئاماژەکانی دەم و چاو و غەڵبەغەڵبی تووڕەیی – دا دەبێت کە ئاگاداری و وریایی سەبارەت بەمەترسی دەدەن. لەئەنجامدا، مێشک لە گەشەکردن دوادەکەوێت و لە تێگەیشتنی زانیاری ئاڵۆزی وەک زماندا کێشەی دەبێت. ئەمەش ئامۆژگارییەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەردەخات کە داوامان لێدەکات لە کاتی تووڕەییدا بێدەنگ بین، نەوەکو وشەی نامەبەست و نەگونجاو لەگەڵ تووڕەییە زۆرەکەدا بە زارماندا بێت.

## جووڵە

جووڵەی ئاوڵەمە لە حەفتەی حەوتەمی سکپڕیدا دەست پێدەکات و لە نێوان حەفتەی پانزەو حەڤدەدا دەگاتە ئەوپەڕی. ئەمە لەو کاتەیە ئەو ناوچانەی مێشک کە کۆنترۆڵی جووڵەکان دەکەن دەست بە دروستبوون

و گەشەکردن دەکەن. ئەم ماوە بایەخدارە هەندێ بەردەوام دەبێت: تا دوو ساڵ دەخایەنێت بۆ خانەکانی ناو مێشکۆڵە، کە ڕەوت و جووڵەکانی بۆ دروستکردنی شەپۆلی ئەرکی کۆنترۆڵ دەکات. زۆر ڕێکخستن و پێکهاتن بە بەکارهێنانی ئەو زانیارییانەی کاتی جووڵەی منداڵەکە بەرەو دوانیان ڕوودەدەن. ئەگەر هاتوو چالاکی و جموجووڵی ساواکەت سنووردار کرد ئەوا ڕێگری لە پەیوەندییەکانی خانەی هەستەدەمارەکان دەکەیت لە مێشکۆلەدا. جووڵەی کرژبوونە سەرەتاییەکانی منداڵەکە سیگناڵ بۆ بەشی حەرەکی مێشک دەنێرێت تا قوڵ زیاتر بجولێنێت، شەپۆلەکان بەهێزتر دەبن و مێشکیش باشتر باڵەکان بە چاکی دەجولێنێت. ئەم پەنجەرەی دەرفەتە تەنیا چەند ساڵێکی کەم دەخایەنێت، بۆیە ئەگەر منداڵێک تا تەمەنی چوار ساڵی نەتوانێ فێری ڕۆشتن ببێت، هەر فێر دەبێت، بەڵام هەرگیز بەجوانی و سەرکەوتووانە نابێت. (کارمایکڵ ٢٠٠٧)

ڕاهێنان، نەک تەنیا بۆ دڵ باشە، بەڵکو بۆ مێشکیش بەپێدانی بژێوی لە شێوەی کلوگۆز و زیادکردنی پەیوەندی هەستەدەمارەکان – هەموو ئەمانە ئاسانکاری بۆ منداڵانی هەموو تەمەنەکان دەکەن تاکو فێر ببن. ئەو منداڵانەی کە وەرزش دەکەن باشترن لە قوتابخانەدا. هەروەها منداڵان پێویستە لە پۆلدا چالاکی جەستەییان پێ بدرێت، نەک تەنیا بەهێمنی لەسەر کورسییەکانیان دانیشن و خشتەی لێکدان و شیعر لەبەر بکەن ئەگەر منداڵان لەگەڵ بابەتەکە ئاوێزان بن. زانیاری بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە مێشکدا دەمێنێتەوە نەک تەنیا هەر بەزار، بەڵکو لەڕووی سۆزدارییی و جەستەیشەوە.

## وشەسازی و لەبەرکردن لە تەمەنی منداڵیدا

ئەم دۆزینەوە بایۆلۆجییانە دەریدەخەن کە بۆچی زۆر لەو منداڵانەی بە عەرەبی قسە ناکەن لە تەمەنێکی منداڵیدا قورئانی پیرۆزیان لەبەرکردووە. هەندێک منداڵ هەموویان لەبەرکردووە پێش تەمەنی سێ ساڵی. ئێستا نەریتی لەبەرکردنی زوو ئامادەیی نەماوە و لە نێو کۆمەڵگە مۆدێرنەکاندا ونە. جا هەروەک جەستەی ماددیی پێویستی بە خۆراکە تاکو گەورە بێت و نەشونما بکات. لەبەرکردنیش هەروا زەمینە و بناغەیەکی باش بۆ مێشک دەرەخسێنێت بۆ پێشخستن و برەودان بە زمان. «پەنجەرەی دەرفەتی فێربوون» تاکو تەمەنی ١٢ ساڵی بەردەوام دەبێت. مێشک تا زیاتر گلوکۆز بەکار بهێنێت، چالاکترە. مێشکی منداڵان لە تەمەنی چوار ساڵی تا تەمەنی باڵغبوون، گلوکۆز بە ڕێژەی دوو هێندەی گەورەکان بەکار دێنێت. بۆیە مێشکە ساوا و تازەکان لێهاتووترین و بە تواناترینن بۆ چارەسەرکردن و ڕاگەیشتن بە زانیاری نوێ. ئەڵبەت پێویستە بابەتە ئاڵۆزەکانی (وەکو سێگۆشەکاری، یان زمانە بێگانەکان) لە تەمەنێکی زووی منداڵیدا فێر بکرێن. بۆ منداڵێکی قۆناغی سەرەتایی کە گوێی لە زمانێکی دووەم بێت زۆر ئاسانترە فێری ببێت تەنانەت بێ زمانچەوتی قسەشی پێبکات.

## مێشک چۆن دەگۆڕێت

وەرزش پاڵنەرێکی باشە بۆ خێراکردنی گەشەکردن لەو ناوچانەی مێشکدا کە پەیوەندییان بە یادەوەری هەیە، دەرئەنجامیش دەبێتە هۆی ڕێکوپێکی ئەنجامدانی ئەرکەکانیان. توێژەران بۆیان دەرکەوتووە کە وەرزش قەبارەی خوێن لە پێچاوپێچی دداندانی (ناوچەی هیپۆکەمپس زیاد دەکات کەلە یادەوەریدا بەکار دەهێنرێت)، ئەمەش مانای وایە کە چەندین خانەی مێشکی نوێ لەو ناوچەیەدا دروست دەبن (کارمایکڵ ٢٠٠٧).



**پێویستە دایباب بە ئەرێنی قسە بۆ منداڵەکانیان بکەن**

بڕی ئەو قسانەی کە دەکرێن گەورەترین جیاوازییە لە نێوان خانەوادە جیاجیاکاندا. تا دایبابەکە داهات و خوێندەوارییان زیاتر بێت، زیاتر قسە بۆ منداڵەکانیان دەکەن و گەشەی وشەسازی منداڵەکانیشیان کاریگەرتر دەبێت. بە تەمەنی سێ ساڵی، منداڵانی دایبابێکی دەوڵەمەند و خۆشگوزەران گوێبیستی زیاتر لە ٣٠ ملیۆن وشە دەبن کە ئەمەش سێ هێندە زیاترە لە منداڵانی خێزانە نەدارەکان.

زیاد لەوەش، چەندین جیاوازی گرنگ لە شێوازی قسەکردنی دایباب بۆ منداڵەکانیان هەیە. ئەو دایبابانەی کە باشترین داهات و پلەی خوێندەوارییان هەیە دەیانەوێت بە ئەرێنیانەتر گفتوگۆ بکەن، زوو زوو ڕەزامەندی بێ پێچ و پەنایان بۆ دەربڕن (لەگەڵ گوتەگەلێکی هاندەر و ئاسوودەبەخشی وەکو «ئەمە باشە»، «ئەمە ڕاستە»، «خۆشم دەوێیت»، «کارێکی باشە»). ئەو دایبابانەی کەسەر بەچینی کاسبکارانن بەشێوەیەکی گشتی ستایشی منداڵەکانیان دەکەن، بەڵام جارجاریش بە قسەگەلێکی ناڕەزامەندی (وەکو «ئەمە خراپە»، «هەڵەیت»، «بوەستە»، «وازبێنە»، «بیبڕەرەوە») دەناسرێنەوە. دایبابابە هەژار و دەستکورتەکان کەمجار ستایش و ئافەرینی منداڵەکانیان دەکەن و زۆرجار سەرزەنشتیان دەکەن.

قەبارەی فەرهەنگۆکی پێڕەوکەکان بە زیاتر قسەکردنی دایکان زیاد دەکات. ئەو منداڵانەی کە دایبابیان شارەزا و لێهاتوون لە سەعاتێکدا لە سەدا حەفتا و پێنج زیاتر گوێبیستی وشە دەبن لە چاو ئەو ڕێژەیەی کە منداڵانی دایبابی ئیشکەر گوێبیستیان دەبن. ئەمەش سێ هێندە زیاترە لەو ڕێژەیەی ئەو منداڵانە گوێیان لێی دەبێت کە باوک و دایکیان داهاتیان کەمە. ئەو منداڵانەی کە ساماندار و دەوڵەمەندترن دوو بۆ پێنج ئەوەندە زیاتر سەرنجی ئیجابیان پێدەدرێت لەو منداڵانەی دەستکورتن. بە تاقیکردنەوە لە تەمەنی سێ ساڵیدا، ئەو منداڵانەی کە ژمارەیەکی زۆرتر وشەیان گوێ لێبووە و ئەزموونێکی ئیجابی دیکەیان هەبووە لە تاقیکردنەوە پێوانەییەکاندا ڕێژەیەکی بەرزتریان تۆمار کرد لە چاو ئەو منداڵانەی کە وشەگەلێکی کەمتریان بیستووەو ئەزموونێکی ئیجابی کەمتریان لە ژیانیاندا هەبووە. سەرنجبدە کە دایبابی چینی کاسبکار منداڵەکانیان ئەوەندەی دایبابەکانی دیکە خۆشدەوێت. (بیگلی و وینگرت ١٩٩٧).

## بەرنامەی لێهاتوویی بنچینەیی تایبەت بە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان

لێهاتوویی بنچینەیی (Head Start)، کە بەرنامەیەکی فیدراڵیە لە ساڵی ١٩٦٥ەوە خزمەتگوزاری گشتگیر سەبارەت بە گەشەپێدانی سەرەتاکانی تەمەنی منداڵی بۆ منداڵانی کەمدەرامەت دابین دەکات، سەرکەوتوو نەبووە لە دوای نزیکەی سێ ساڵ دەستکەوت و تواناکانی زیرەکی منداڵان ون دەبن. هۆکارەکەشی کاتە: لێهاتوویی بنچینەیی منداڵ لە تەمەنەکانی دوو، سێ و چوار ساڵی وەردەگیرێت. لە ساڵی ١٩٩٢، پرۆژەی (هیجائی) دەستپێکرد. منداڵان لە ١٢٠ خێزانی هەژارەوە دیارییکران بۆ یەکێک لەم چوار گرووپە بۆ خویندنی چڕوپڕی زووی پێش تەمەنی قوتابخانە لە یەکێک لە سەنتەرەکانی چاودێریکردنی ڕۆژدا: گرووپی ١، لە دەوروبەری چوار مانگی بۆ تەمەنی هەشت مانگی، گرووپی ٢، لە چوار مانگییەوە بۆ پێنج ساڵی، گرووپی ٣، لە پێنج مانگیەوە بۆ هەشت ساڵی، گرووپی ٤، هیچ خوێندنێکی چڕوپڕی نییە. مەبەست چییە لە فێرکردنی منداڵێکی چوار مانگی؟ پارچە تەختەو خشتیان پێ دەدەین و قسەیان بۆ دەکەین و یاری وەک چاوشارکێ دەکەین. هەریەکێک لەو ٢٠٠ یاریە فێرکارییە ناوازەیە بۆ پێشخستنی توانای مەعریفی، زمانی، کۆمەڵایەتی و هەستەدەماری ماسولکەبزوێن دیزان کراون. ئەو منداڵانەی کە لە پرۆژەی هیجائیدا وەک منداڵانی تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە ناونووس کران، لەتەمەنی ١٥ ساڵیدا لە چاو منداڵەکانی دیکەدا نمرەیەکی زیاتریان لە بیرکاری و خوێندنەوە بەدەستهێنا. منداڵان لە پرۆژەی هیجائیدا بە بەراورد بە منداڵەکانی دیکە دەستکەوتێکی زیاتریان لە زیرەکی و مێشک باشیدا هەبوو. تا زووتر وەربگیرێن، دەستکەوتەکە زیاتر دەمێنێتەوە، دەستێوەردانی دوای تەمەنی پێنج ساڵی هیچ پلەیەکی زیرەکی بەرچاو و سودێکی ئەکادیمی لێ بەدی ناکرێت.

پرسیارە ئازار بەخشەکە ئەوەیە: ئەگەر پێش ئەوەی قوتابخانەی سەرەتایی تەواو بکەین دەلاقەکانی مێشک داخران، ئاَیا هەموو هیواو ئومێدەکان بۆ منداڵانیک لەدەست دەچن کە هەلی خوێندنیان لەکیس چووە؟ ئەی چی دەربارەی ئەو منداڵە هەژارانە بڵێین کە دایبابیان مووڕووی ژمارەیان بۆ دابین نەکردوون تا توانا بیرکاریەکانیان ببوژێتەوە، یان قسەیان بۆ نەکردوون تا توانا زمانییەکانیان بینا بکەن؟ لەسەرێکەوە هێشتا هیوایەک هەیە: مێشک بەدرێژایی ژیان توانای فێربوون دەهێڵێتەوە. سەیری ئەو کەسانە بکە کە لە کۆلێژدا فێری فەرەنسی نەبوون کەچی لە قۆناغەکانی دیکەی ژیانیاندا، یان لە کاتی خانەنشینیدا زۆر بە باشی فێری دەبن. لە سەرێکی دیکەوە، هەرچۆنێک بێت، کێشەیەک هەیە. ئەوەیە کە منداڵانەی مێشکیان پێش باخچەی ساوایان وەک پێویست گەشەی نەکردووە، کەمتر لێهاتوو و کارامە دەبن.

ماکی مەسەلەکە ئەوەیە کە مادامێ ئێمە بەتوانایەکی شاراوەی مەزنەوە لەدایکبووین، ئەوا ئەگەر برەوی پێ بدرێت ئەم توانایە دەگاتە ئەوپەڕی، کەوابوو پێویستە دایباب ئاگاداربن و بزانن چۆن مێشک گەشە دەکات و بەهێز دەبێت و چۆن مێشک زانیاری گلدەداتەوە. سێ کارامەیی بنچینەیی هەن دەبێت بەشێوەیەکی لەبار و شیاو لە مێشکی منداڵدا پەرەیان پێبدرێت:

- مێشکی لۆژیکی (بیرکاری و لۆژیک).
- مێشکی زمانی.
- مێشکی مۆزیکی.

**لە ٣٠ ی ئەیلولی ١٩٩٧، تۆنی بلێری سەرۆک وەزیرانی بەریتانیا لە وتارێکی لە کۆنفرانسی نەتەوەیی پارتی کرێکاراندا (برایتۆن، ئینگلتەرا) ڕایگەیاند کە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە پێویستە لە تەمەنی سێ ساڵییەوە دەست پێبکات، نەک چوار ساڵی، بەم شێوەیە، جەخت لەسەر گرنگی کاتدانانێکی زوو لە گەشەکردنی مێشکدا دەکرێتەوە.**

## دایباب دەتوانن چی بکەن؟

### مێشکی لۆژیکی

**کارامەیی:** بیرکاری و لۆژیکی

**پەنجەرەی فێربوون:** لەدایکبوون تا چوار ساڵی

**چی دەزانین:** چەقی بیرکاری دەکەوێتە مۆخی مێشکەوە، نزیکە لەوانەی مۆزیکەوە. ئەو پێڕەوکانەی کە چەمکی ئاسان و سادەی وەک یەک و زۆریان فێرکراوە لە بیرکاریدا باشترن.

**کردار:** دەتوانرێت لەگەڵ پێڕەوکەکاندا یارییەکانی تایبەت بە ژماردن بکرێت. بۆ نموونە، با منداڵان مێزەکە ڕێکبخەن تا پەیوەندییەک بۆ یەک فێر ببن- یەک قاپ، یەک چەتاڵ بۆ هەرکەسێک. لەو کاتەشدا، دەتوانرێت مۆزیکێکی هێمن لێبدرێت.

### مێشکی مۆزیکی

**کارامەیی: مۆزیک**

**پەنجەرەی فێربوون:** سێ تا دە ساڵی

**چی دەزانین:** ژەنیارانی ئامێرە ژێدارەکان ناوچەیەکی بەرفراوانی دیکە لە مۆخی هەستکردنیان بۆ پانتاییە پەنجەییەکانی سەر دەستە چەپیان تەرخانکراوە. ژمارەیەکی کەمی هونەرمەندانی هاوپلەی کۆنسێرت لە دوای تەمەنی دە ساڵیەوە دەست بە ژەنین دەکەن. سەختتریشە بە گەورەیی فێری ئامێرێکی مۆزیک بن. وانەکانی مۆزیک یارمەتیدەرێکی باشن بۆ پێشخستنی تواناو لێهاتووییە جێگەییەکان.

**کردار:** دایباب دەتوانن کاسێتی قورئان (تەجوید)، بانگ و کاسێتی تۆمارکراوی خۆشی دەنگی سروشتی و باڵندەیان بۆ لێبدەن. هەروەها دەشتوانن لەگەڵ منداڵەکانیان گۆرانی ئایینی بڵێن و مۆزیکی هێمن و ئارام لێبدەن. وە ئامێری مۆزیک بۆ منداڵەکان دابین بکەن تاکو بزانرێت ئاخۆ هیچ مەیل و خولیایەکی مۆزیکیان هەیە.

### مێشکی زمانی

**کارامەیی: زمان**

**پەنجەرەی فێربوون:** لەدایکبوون تا دە ساڵی

**چی دەزانین:** بازنە کارەباییەکانی مۆخی بیستن، ئەو دەنگانە رادەنوێنن کە وشە دروست دەکەن و

له پێش تەمەنی یەک ساڵییەوە پێکەوە دەبەسترێنەوە. تا منداڵان لە پێش تەمەنی دووساڵی زیاتر وشەیان گوێ لێبێت، ڕێژەی وشە و قەبارەی فەرهەنگۆکەکەیان فراوانتر دەبێت. بیستن دەتوانێت کێشەکانی توانای گونجاندنی دەنگەکان لەگەڵ پیتەکاندا کەمبکاتەوەو لاوازی بکات.

**کردار:** ئەڵبەت گرنگە کە دایباب بەردەوام قسە بۆ منداڵەکانیان بکەن جا ئەگەر دەیانەوێت منداڵەکانیان بەتەواوەتی فێری زمانی دووەم ببن، ئەوا پێویستە پێش تەمەنی ١٠ ساڵی دەست پێبکەن. نابێت دەزگای بیستن پشتگوێ بخرێت، بەڵکو پێویستە بەچارەسەرکردنی دەستبەجێی نەخۆشی و هەوکردنی گوێ گرنگی پێبدرێت و پارێزگاری لێبکرێت.

## ئیسلام، گۆرانی و مۆزیک



ئایینی پیرۆزی ئیسلام ڕێگەی بە گۆرانی و مۆزیک داوە، بە مەرجێک نەبنە هۆی خراپەکاری و بزواندنی سێکسی، یان ڕێگرتن لە ئەنجامدانی پابەندییە ئایینییەکان. هاوەڵانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و جێنشینەکانیشیان گوێیان لە گۆرانی و مۆزیک گرتووە. بەتایبەتی لە بۆنە خۆشەکان وەکو شایی، جەژن، زەماوەندو ئاهەنگی منداڵانی تازە لە دایک بوو لەگەڵ گۆرانی و ئامێرە مۆسیقیەکانی (وەک تەپڵ و دەف) سازدەکران. بوخاری و موسلیم گێڕاویانەتەوە کە هەندێک حەبەشی ئامێری مۆزیکیان بۆ پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ژەندووە و سەمایان بۆ کردووە و پێغەمبەریش (دروودی خوای لەسەر بێت) لەگەڵ عائیشەی خێزانیدا بۆ ماوەیەکی زۆر تەماشای کردوون و هەوڵیشی داوە کە دڵی خێزانەکەشی خۆش بکات.

عائیشە دەگێڕێتەوە: ((**دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وسَلَّمَ، وعِنْدِي جَارِيَتَانِ تُغَنِّيَانِ بغِنَاءِ بُعَاثَ، فَاضْطَجَعَ علَى الفِرَاشِ وحَوَّلَ وجْهَهُ، فَدَخَلَ أبو بَكْرٍ، فَانْتَهَرَنِي وقَالَ: مِزْمَارَةُ الشَّيْطَانِ عِنْدَ رَسولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وسلَّمَ، فأقْبَلَ عليه رَسولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وسلَّمَ، فَقَالَ: دَعْهُمَا، فَلَمَّا غَفَلَ غَمَزْتُهُمَا، فَخَرَجَتَا، قَالَتْ: وكانَ يَوْمَ عِيدٍ يَلْعَبُ السُّودَانُ بالدَّرَقِ والحِرَابِ، فَإِمَّا سَأَلْتُ رَسولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وسلَّمَ، وإمَّا قَالَ: تَشْتَهِينَ تَنْظُرِينَ، فَقَالَتْ: نَعَمْ، فأقَامَنِي ورَاءَهُ، خَدِّي علَى خَدِّهِ، ويقولُ: دُونَكُمْ بَنِي أرْفِدَةَ، حتَّى إذَا مَلِلْتُ، قَالَ: حَسْبُكِ، قُلتُ: نَعَمْ، قَالَ: فَاذْهَبِي)). (مسلم)**

واتە: پێغەمبەری خوا هات بۆ ماڵەکەم، لەو کاتەدا دوو جاریە لە تەنیشت منەوە گۆرانییەکانی جەنگی بوعاسیان دەگوت (چیرۆکێکە دەربارەی شەڕی نێوان دوو هۆزی ئەنسار، واتە ئەوس و خەزرەج، لە پێش ئیسلامدا). پێغەمبەر لەسەر جێگاکە پاڵیدایەوە و ڕووی وەرگێڕا. ئەبوبەکر هات و سەرزەنشتی کردم و بەبێزاریەکەوە فەرمووی، ئامێری شەیتان لە حزووری پێغەمبەری خوادا؟ پێغەمبەری خوا ڕووی تێکرد و فەرمووی، وازیان لێبێنە. کاتێک ئەبوبەکر وازی لێهێنان، ئاگای لێ نەبوو، ئاماژەم بۆ دوو کچەکە کرد تاکو بڕۆن و ئەوانیش ڕۆیشتن. ڕۆژێکی جەژن، حەبەشییەکان وا ڕاهاتبوون کە بە قەڵغانی چەرم و ڕمەکانیان یاری بکەن، یان من داوام لە پێغەمبەری خوا کرد، یان ئەو خۆی پرسیاری لێکردم کە ئایا پێم خۆشە نواندنەکەیان سەیر بکەم. منیش بە بەڵێ وەڵامم دایەوە ئەوسا منیش لە دوایەوە وەستام و ڕوومەتم نا بە ڕوومەتی موبارەکیەوە و ئەویش ئەیفەرموو: (بەردەوام بن، ئەی بەنی ئەرفیدە (واتە حەبەشیەکان)!) کاتێک ماندوو بووم، پێی فەرمووم کە ئایا ئیتر بەسە؟ منیش گوتم بەڵێ و ئەویش داوای لێکردم بڕۆم.

ئەمە وانەیەکە بۆ دایبابەکان تاکو ڕێگە بدەن بڵێن کچان و کوڕان بۆ خۆیان کات بەسەرببەن و چێژ وەرگرن، نەک ئەوەی لە کەیف و خۆشی بێبەشیان بکەن. ئێستا، مۆزیک و هونەر بە شێوەیەکی گشتی بۆ برەودانە بە بەدخوویی (وەکو ئارەزووی جوتبوون، ماددەی هۆشبەر و مەی خواردنەوە)، بەڵام هەر دەتوانین مۆزیک بۆ پەروەردەو کات بەسەربردنی شەرعی بەکاربهێنین. هیچ فەرموودەیەکی دروست نییە کە مۆزیک و گۆرانی قەدەغە کردبێت. قەرزاوی (٢٠٠٧) ئەو فەرموودانەی ڕەتکردەوە کە دژی مۆزیک و گۆرانین، چونکە لە ڕووی واتا، یان گێڕانەوە، یان هەردووکیان ناتەواوییان تێدا بەدی دەکرێت. لەهیچ سەردەمێکدا بۆ هیچ قەدەغەکردنێک هیچ سەرچاوە و ئاماژەیەک نییە. سەرەڕای ئەوەش، چەندین بەڵگە لە سەردەمی پێغەمبەردا (دروودی خوای لەسەر بێت) هەیە کە حەڵاڵی مۆزیک و گۆرانی دەسەلمێنن. بۆ نموونە:

١. ئەبوبەکر چووە ماڵی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و بینی عائیشە گوێی لە دوو کچی گۆرانیبێژ دەگرت. هەوڵی دا بیانوەستێنێت، فەرمووی: ئامێری شەیتان لە حزوری پێغەمبەری خوادا؟، بەڵام، پێغەمبەر پێی فەرموو: «وازیان لێ بێنە» ئەو ڕۆژانە ڕۆژانی جەژن بوو.
٢. کاتێک عائیشە لەگەڵ بووکێکی ئەنساریدا بوو، بەربووکی بۆ دەکرد و ئامادەی دەکرد بۆ زاواکە، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پرسیاری لە بووکەکە کرد، «هەندێک کەیف و خۆشیت وەرگرت؟» (ئەنسارییەکان حەزیان لە ئاهەنگ و زەماوەند گێڕان بوو).
٣. لە کاتی کۆچکردنی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لەمەککەوە بۆ مەدینە، ئاهەنگ و یادکردنەوەی خۆشی هەبوو: کچەکان هاتنە دەرەوە و پێشوازییان لە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) کردو گۆرانیان گوت. ژنانی بەنی نەججاریش هاتنە دەرەوە دەهۆڵیان لێدا و گۆرانییان گوت. ئەبوبەکر هەوڵیدا بیانوەستێنێت، بەڵام پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: «وازیان لێ بێنە، ئایینەکەمان بەختیاری و خۆشییە».
٤. عومەری کوڕی خەتاب چووە ناو مزگەوت و بینی حەبەشییەکان لە کاتی ڕێوڕەسمی جەژندا لە بەردەم پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و عائیشەی خێزانی بە ڕمەکانیانەوە سەمایان دەکرد. هەوڵیدا بیانوەستێنێت، بەڵام پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پێی فەرموو: «وازیان لێ بێنە».

ڕێنما گشتیەکە ئەوەیە کە کردەوەکان بەپێی نییەت هەڵدەسەنگێنرێن، هەر کردەوەیەکیش خاوەنەکەی بەرەو درۆکردن ببات و لە ڕێگەی ڕاست لای بدات پێویستە خۆی لێ بەدوور بگرێت. مۆزیکی خراپ و وروژێنەر و گۆرانی هەڵماڵراو و هەوەسبزوێن و وێنە و نووسینی بێکەڵک و ناپەسەندیش قەدەغەن. هەرچی مۆزیک و گۆرانی دیکە هەیە (کە سەر بەرەو بەدڕەفتاری ناکێشن) حەڵاڵ و ڕێپێدراون.

## ئیبن سینا دەربارەی شیردانی سروشتی و مۆسیقا

ئیبن سینا دەڵێت: چەند جۆرێکی دیاریکراو هەن کە بە هۆکاری دەروونیەوە پەیدا دەبن.
شیردانی سروشتی: ئیبن سینا جەختیکردۆتەوە لە پەیوەندی بەهێزی دەروونناسی و تەندروستی لەش. نموونەیەکیش بریتییە لە شیردانی سروشتی، چونکە هەڵبژاردنێکی باشی دایەن دووپات دەکاتەوە.
مۆسیقا: ئیبن سینا جەختیکردووەتەوە لەسەر کاریگەری مۆسیقای باش لەسەر ئەو کەسانەی کە لە هەردوو لایەنی جەستەیی و دەروونیەوە نەخۆشن.

## وێنە و پەیکەر لە ئیسلامدا

وێنەو پەیکەر لە ئیسلامدا حەڵاڵ و ڕێپێدراون ئەگەر لەوانە نەبن کە ڕووت و قووتن و بەدڕەفتاری و جۆرەکانی دیکەی بێڕەوشتی دەردەخەن. بەکارهێنانە سەرەکیەکانی وێنە و پەیکەر لە سەردەمی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بۆ پەرستنی بتەکان بوو بۆیە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) قەدەغەی کردن. هەمان وشەگەل ئەمڕۆکە بەکاردەهێنرێت، بەڵام ماناو مەبەستێکی جیاوازیان هەیە. بۆ نموونە، وشەی ئۆتۆمبێل (السیارە) لە قورئاندا لە سورەتی یوسف، کاروانێک ڕێبوار دەگەیەنێت، بەڵام ئێستا هەمان وشە بە واتای ئوتومبێل دێت (بەکارهێنانێکی تەواو جیاواز).

هەمان ڕێسا بۆ وێنە و پەیکەر پیادە دەبێت، ئاخۆ باسی وێنە، تابلۆ، فۆتۆگراف و فیلم، شاشەی ئەلەکترۆنی و پەیکەری دوو ڕەهەند، یان سێ ڕەهەند بکەین. بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ، وێنەو پەیکەر (بت) لەلایەن بێباوەڕانەوە بۆ پەرستن و نەریتە ئاینییەکان بەکار دەهێنران. ئەمە دەریدەخات کە بۆچی کاتێک پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) وێنەی لە شوێنە نائاینییەکاندا دەبینی بەرهەڵستی نەدەکردن و قەدەغەی نەدەکردن. بەهەمان شێوە، کاتێک منداڵانی دەبینی بە بووکە شوشەی هەر سێ دوورییەکە (پانی، درێژیی، ستوونی) یارییان دەکرد ڕێگری لێ نەدەکردن. کەوابوو، هەر وێنەو پەیکەرێک ئەمڕۆدا وەک بت، یان بۆ پەرستن بەکاربهێنرێت بە هەموو شێوەیەک قەدەغەیە. لەگەڵ ئەوەشدا، لە ئەمڕۆ ئەم وێنەو پەیکەرانە بۆ پەرستن بەکار ناهێنرێن، بەڵکو بۆ مەبەستی وەکو زانست، تەکنۆلۆجیا، میدیا، پەروەردە، چێژ، پەساپۆرت، ناسنامەو کارتی قەرز بەکار دەهێنرێن. ئەم هەموو بەکارهێنانانە بەپێی فەرموودەکانی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) قەدەغە نەکراون. ڕەفتارکردنمان لەگەڵ ئەم ئامرازانەدا پێویستە بۆ مەبەستی بەکەڵک بێت، نەک هی زیانبەخش. بۆ نموونە، چەقۆ بۆچەندین مەبەستی باش بەکاردێت، بەڵام نابێت هەرگیز بۆ کاری نارەواو کوشتنی خەڵک بەکاربهێنرێ (جگە لە سەربڕین و کوشتنەوەی ئاژەڵ، بەرگری لەخۆکردن، یان جەنگ).

## گەشەکردنی مێشکی پێڕەوکەکان

پێڕەوکەکان حەز لە فێربوونی زمانەکان، شێوازەکان و پەیوەندییەکان بە هەموو جۆرەکانییەوە دەکەن. دنیابینییەکی جیاوازیان هەیەو ژیان هەروەکو مەلۆتکەیی نابینن، دەیانەوێت بەشێک بن لەم ژیانە. ئەمانەی خوارەوە چەند بۆ چوونێکن بۆ دایباب تاکو برەو بە حەزو ئارەزووی پێڕەوکەکانیان بدەن و جیاوازییەکی ئەرێنی لە گەشەکردنی مێشکیاندا بهێننە ئاراوە.

## سەرنجراکێشان بۆ شێوازی گرنگ لە ژینگەدا

ریزبەندیی و ڕەوشەکان بۆ پێڕەوکەکان گرنگن. ریزبەندیی بەلای پێڕەوکەکانەوە زۆر جێی سەرنجە. مێشکی منداڵی بچووک ڕووداوەکان بە شێوەیەکی سروشتی بەپێی کات و پەیوەندی هۆو ئەنجامی نێوانیان پێکەوە دەبەستن. دایباب دەتوانن ریز و بەدوای یەکدا هاتنی ڕاستی ڕووداوە فیزیاییەکان (وەکو کاریگەری ڕووناکی، پلەی گەرمی، ئاو، هێزی ڕاکێشان و با)و نەریتە کۆمەڵایەتیەکان (لە دەرگادان پێش چوونەژوورەوە، نۆرە کردن، گوتنی «سوپاس») نیشانی منداڵەکانیان بدەن. منداڵان لەم قۆناغەدا سەرنجی ئەو ریزبەندیە دەدەن کە لە کارە ئاساییەکانی وەکو پاککردنەوە، چێشتلێنان و جل لەبەرکردندا بەکاردەهێنرێت و حەزیان لێیەتی. دووەم شێوازی گرنگ بریتییە لە ڕەوشەکان. پێڕەوکەکان بە پێچەوانەی ریزبەندییەوە حەزیان لە بارودۆخ نییە. لەگەڵ ئەوەشدا، لە مانگەکانی ١٣– ١٩، سەرنجی شێوازەکانی گرووپ دەدەن. بۆ نموونە، شتەکان چین، خەڵکەکان کێن و ڕووداوەکان کامانەن کە پەیوەندییان بە بەسەرهاتێکەوە هەیە لە چێشتخانەیەکدا؟ منداڵان لە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە، بە شێوەیەکی گشتی ئەم زانیارییانە بۆ تێگەیشتن و گونجاندنیان لەگەڵ ژینگەکەیان بەکاردەهێنن. پێویستە دایباب زانیاریەکانی «چی»، «کێ» و تەنانەت «بۆچی» و «چۆن»یش کاتێک لە بارودۆخی جیاوازدان لەگەڵ منداڵەکانیاندا دەستنیشان بکەن.

## هاندان و پاڵپشتیکردن لە بەشداری جەستەیی منداڵان لە چالاکییەکاندا

فێربوونی چەمکە جێگەییەکان بە بەشداری جەستەیی ئاسانتر دەبێت. بۆ نموونە، وشەی لەژێر مانایەکی زیاتری دەبێت ئەگەر پێڕەوکەکە کاتێک کە وشەکە بەکاردێنیت بڕواتە ژێر مێزێک. دانانی پێڕەوکەکان لە ناوچەیەکی سنورداردا لەگەڵ کۆمەڵێک شتی دیاریکراودا گەشەکردنیان کەمدەکاتەوە. بەگوێرەی توانا وەک ڕابەر و چاوساغێکی منداڵەکەت ئامادەییت هەبێت. بەتەنگی مەسەلەی سەلامەتیانەوە بەو تا بۆت دەکرێت هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکە.

## قسەکردن بۆ منداڵان و باسکردنی ئەوەی پێیان دەگوترێ

کاتێک دایبابان قسە لەگەڵ پێڕەوکەکانیان دەکەن، یارمەتیان دەدەن تاکو وشەکانیان زیاد بکەن. بە درێژایی مەودای ١٢- ١٤ مانگ، منداڵان دەیانەوێت ناوی شتەکانی چوار دەوریان بزانن. بۆیە هەرکاتێک دایباب ئەم ناوانەیان لەگەڵ بەکارهێنان، پێویستە تا دەکرێت ڕوون بن و بە ڕێک و ڕەوانی ئاماژە بە هەرشتێک بکەن کە باسی لێوە دەکەن. دەستدان لە شتەکان یارمەتی فێربوونی زمان دەدات. دایباب دەشتوانن نیشانە دەقییەکانی وەک من دەمەوێت کتێبەکە هەڵگرم لە کاتێکدا خەریکە کردارەکەی بە کردەنی نیشان دەدات بەکاربهێنن. کاتێک دایکان پرسیار دەکەن و پاشان وەڵامەکان بەشێوەیەکی دیکەی داڕێژراو و فراوانکراو دووبارە دەکەنەوە، منداڵەکان ئاستی ڕێزمانەکەیان پێشکەوتووتر دەبێت: بۆ نموونە، ئەگەر منداڵەکە قەفەزی بەکارهێنا وەک وەڵامێک بۆ پرسیاری باڵندەکە لەکوێیە؟ دایکەکە وەڵام دەداتەوە و دەڵێ: بەڵێ، باڵندەکە لە قەفەزەکەدایە، دروستەیەکی تەواوی ڕستەکە دەخاتە بەردەستی منداڵەکە.

## ڕاگرتنی کەشێکی ئەرێنی، پێشبینیکراو و بەبڕشت

ئەو هەستانەی کە دایباب دەیبەخشن بە منالەکانیان کاردەکاتە سەر مێشکیان. لەڕاستیدا، پەیوەندی و هەڵسوکەوتی نێوان دایکی مات و مەلوول و منداڵەکانیان چالاکییەکی مێشکی لە منداڵەکاندا بەرهەم دێنیت کە هاوشێوەی دڵتەنگی و مەلوولی دایکیانە، (فیلْد) و ئەوانی دیکە ١٩٨٨. کەش و هەوایەکی خۆش و گەشبینانە منداڵێکی زیرەکتر و بەهێزتر لە ڕووی سۆزدارییەوە بەرهەم دێنیت. توانای سۆزداریی دایباب وە ئەو ڕادەیەی تا چەند ئەو کەسانەی چاودێریان دەکەن و ئاگایان لێیانە ئەرێنی و هاوکارن کار دەکەنە سەر منداڵانی بچووک. خۆگرتن و یەکنەوایی لە ڕۆتین و بەردەوامبوون لەسەر جێبەجێکردنی کارەکان لەسەر شێواز فێربوون ئاسانتر دەکات و ئاسایشێکی سۆزداریی زیاتر فەراهەم دەکات.

## هاندانی مەشق و ڕاهێنان و پێشوازیکردن لە دووبارە کردنەوە

مەشق و دووبارەکردنەوە گرنگن. ئەوەی کە منداڵ لە بارودۆخێکی دیاری کراودا درکی پێدەکات تەنیا بەشێکە لە تەواوی ئەو زانیارییانەی کە ڕەنگە لەو شتە، ڕووداوە، یاخود هەل و مەرجەدا هەبێت. ئەوەی ڕاستی بێت پێدەچێت، کەسانی هەرزەو پێڕەوکە تەنیا ئامادەییان لە ڕەگەزێکی تایبەتی ئەو شتە هەبێت کە بیستراوە، بینراوە، یاخود هەستی پێکراوە لە زۆربەی ڕووداوەکاندا پێش ئەوەی سەرنجی هیچ شتێکی دیکە بدەن. مێشک پێویستی بە کاتە بۆ دەرخستن و نیشاندانی ڕاستیەکانی ژینگەکە. نابێت دایباب پەلە بکەن و هەوڵبدەن ڕەوتی کارەکە خێرا بکەن گوایا هێشتا زۆرشت هەیە دەبێت فێری بن!

## ئایا ئاوڵەمەکە دەنگت دەناسێتەوە؟

لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن کە هەندێک فێربوون لە منداڵداندا لە کۆتا هەفتەکانی سکپڕیدا ڕوودەدات. باوکان دەتوانن لە ڕێی ڕۆژنامەیەکی لوولکراوەوە قسە بۆ ئاوڵەمەکە بکەن، بۆ ئەوەی منداڵەکە بە دەنگی باوکی ڕابێت (هێنری بیلەر ١٩٩٣).

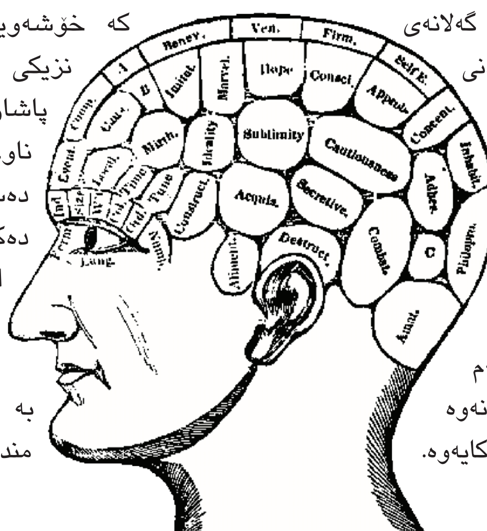


## ئایا سەرکەوتنی مرۆڤایەتی لە پێش تەمەنی پێنج ساڵی دیاری دەکرێت؟!

ئایا سەرکەوتنی کۆمەڵگە پەیوەندی بەگەشەکردنی مێشکەوە هەیە؟ پێکهاتەی ئێسکە پەیکەری بنچینەیی مرۆڤ لەلایەن جینەکانەوە بریار دەدرێت و جینەکانیش نەگۆڕن و ناتوانرێت زۆر شتیان دەربارە بکرێت. سوود و بەرهەمی ڕاستەقینەی مرۆڤایەتی بەزۆری لەسەر مێشکی مرۆڤ بەندە. چەندین تریلیۆن لەسەر تریلیۆن لە دەماری تێهەڵکێشراو لە مێشکی منداڵدا پێش تەمەنی (١٠) دروست دەکرێن و لەوانەیە زۆربەشیان لە پێش تەمەنی (٣) وە تەواو دروستکرا بن، بۆیە ئەو گەلانەی جەخت دەکەنە سەر چاودێریکردنی منداڵەکانیان دەرفەتێکی زۆرباشی سەرکەوتنیان هەیە. ئەگەر ئەوەی کە لە کاتی منداڵیدا پێویستە نەیانکرد، ڕەنگە زۆر درەنگ بێت تا فریا بکەون. ئەو وەبەرهێنانەی کە لە منداڵاندا بیناکراوە بەدرێژایی ماوەی ئەم سێ ساڵە بەرزترین ڕێژەی گەڕانەوە بۆ هەر کۆمەڵگەیەک دێنێتەکایەوە.

باشترین تێکهەڵکێشانی دەمارەکانی مێشک لە نێوان لەدایکبوون و تەمەنی چوارساڵیدا ڕوودەدات. ئەمەش هۆکارێکە کە بۆچی قورئانی پیرۆز دووپاتدەکاتەوە لەسەر داوای شیردانی سروشتی بۆ ماوەی دوو ساڵی تەواو.

پرۆسەکە لە لەدایکبوونەوە دەست پێدەکات، کاتێک باوکەکە بە دەنگی بەرز بە گوێی ڕاست و چەپی منداڵە تازە لەدایکبووەکەدا بانگ دەدات. ئەمەش لەگەڵ شیردان لەلایەن دایکەوە بەردەوام دەبێت کە خۆشەویستی، سۆز و هەستی نزیکی بە منداڵەکە دەبەخشێت. پاشان هەستی سەربەخۆی ناوخۆیی لە منداڵەکەدا دەست بە گەشەکردن دەکات و دایبابەکە دەتوانن لە ڕێی بە کارهێنانی ئا مۆ ژ گا ر ییە کا نی ئەم کتێبەوە برەو بە گەشەکردنی مەعریفی منداڵەکە بدەن.




**ئیبن سینا هەموو قورئانی لە پێش تەمەنی ١٠ ساڵی لەبەرکرد. ئەمەش لە پەرەپێدان و فراوانکردنی ئەو توانا مێشکیانەی یارمەتیدا کە دەتوانرێت بۆ بەهێزکردنی یادگە بەکاربهێنرێن. یارمەتیشی دا تا توانا مێشکییە بەکارنەهێنراوەکەی بە بەرزترین ئاست بگەیەنێ. هەندێک لایان وایە کە ئێمە بە شێوەیەکی ئاسایی تەنیا لە سەدا پێنج بۆ پانزە توانای مێشکیمان بەکاردەهێنین.**

(مۆرگان ٢٠٠٧).



**چالاکی ٤٠: کتێبێک بە سیستمی مانگ دابنێ**

دایباب و منداڵەکان دەتوانن، کتێبخانەیەک دروست بکەن. دەتوانرێت چ هەفتانە، مانگانە، یاخود هەر چەند مانگ جارێک بە پێی خشتەیەکی جێگیری نەرمونیان کتێبێکی هەڵبژێردراو بخوێنرێتەوە. هەر ئەندامێکی خێزانەکە کتێبێک دەخوێنێتەوە و پێشکەشی دەکات و گفتوگۆیەکی کراوەی بەدوادا دێت. ئەگەر حەزیشیان کرد دەتوانرێت ئەمە لە دوای ژەمێکی خۆش ئەنجام بدرێت کە هەر ئەندامێک نوکتەیەک بگێڕێتەوە. تاکو خشتەکە گونجاو و کردەنی بێت و ببێتە نەریت، بەردەوامی پێ بدە. بۆ نموونە، سەعات حەوتی سەر لە ئێوارەی یەکەم شەوی هەینی، یان شەممەی هەموو مانگێک دیاریی بکە بۆ، یانەی کتێبەکە. بەمشێوەیە، ئیتر هیچ پێویست بەبیرهێنانەوە ناکات و ئەندامەکانیش کەمتر کێشەی نەگونجانی خشتەکەیان دەبێت.

## بەندی ١٢

# پەروەردەکردنی کوڕان و کچان: ئایا جیاوازن؟

- پێشەکی.
- جیاوازییە دیاریکراوەکان: لۆژیک بەرانبەر بە هەست و سۆز.
- پەیوەستی سۆزداریی.
- هەستەکان.
- پلەوپایەی کۆمەڵایەتی.
- دەربڕینەکانی دەموچاو.
- وشکە شێوازی کەلتووری کوڕان و کچان.
- خەم و خەفەت.
- جیاوازیی ڕەگەزیی.
- حیکمەتی جیاوازی جێندەریی: ڕۆڵ نەک حەزکردن.
- ئەولەویاتی پیاوان و ژنانی ئەمریکی: هەڵسەنگاندنێک.
- کەی دابەشبوونی جێندەری دەست پێدەکات؟

ژنانی کوڕانیی و پیاوانی ژنانیی

- پلەوپایەی منداڵ پەروەردەکردن: بە پێی جێندەر
- ئەم ناهاوسەنگییە بۆ چی؟
- ئەفسانە و ڕاستییەکان دەربارەی باوکان وەکو چاودێریکاری منداڵ.
- کاریگەری ئامادەنەبوونی باوک لەسەر منداڵان.
- پێویستییە جۆربەجۆرەکانی کوڕان و کچان.

کچێکی بچووک چی پێویستە؟

کوڕێکی بچووک چی پێویستە؟

- دژکاری ژیرانە بەرانبەر جیاوازی جێندەر.
- تێکەڵکردنی جێندەر و مەزاج.
- کچان و کوڕان جیاواز فێر دەبن.
- جیاکردنەوەی کوڕان و کچان لە قوتابخانە و پۆلەکاندا.
- منداڵ پەروەردەکردن و جێندەر: بەپێی شەرع.
- ڕێگەی خوای گەورە باشترین ڕێگەیە: نموونەی چین، ئەڵمانیا و هیند..
- چالاکییەکان.

## پێشەکی

گفتوگۆکردن دەربارەی جیاوازییەکانی نێوان پیاوان و ژنان گرنگە و یارمەتیمان دەدات تا لە ڕۆڵ و پێداویستییە جیاجیاکانیان ئاگادار بین. هەروەک ڕاستەوخۆش کاردەکاتە سەر پەیوەندی نێوان ژن و مێردەکان و پەیوەندیشیان وەکو دایباب لەگەڵ کوڕ و کچەکانیاندا. پەیوەندییەکی تەندروست لە سەر بنەمای تێگەیشتنێکی هاوبەش سەبارەت بە خاڵەکانی لێکچوون و جیاوازی نێوان هەردوو ڕەگەزەکە بنیات دەنرێت. بیروڕای دایباب سەبارەت بەوەی کە ئایا چی جیاوازیی لە نێوان کوڕو کچدا دروست دەکات کاردەکاتە سەر پەیوەندی منداڵەکان لە داهاتوودا. چەمک و بیرکردنەوەکان دەبن بە وشە، وشەکان دەبنە کردار، کردارەکان دەبن بەخوو، خووەکان کەسایەتی دروست دەکەن.

ئەمە گفتوگۆیەک نییە سەبارەت بەوە کە ئایا کامە ڕەگەز باشتر و گرنگترە، چونکە قورئانی پیرۆز و پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئەم مەسەلەیان بە ڕێک و ڕەوانی براندووەتەوە بەوەی کە دەفەرموون:

﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (البقرة: ٢٢٨)

واتە: بۆ ژنانیش هەیە بەسەر مێردیانەوە وەکو ئەی کە بۆ پیاوان هەیە بەسەر ژنانەوە بەپێی دابونەریتی پەسند.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموویێت:

**(النساء شقائق الرجال)**. (**أحمد**)

واتە: ژنان هاوەڵ و هاوتای ڕاستەقینەی پیاوانن.

بەمجۆرە، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پیاوان و ژنانی لە ئاستێکی یەکساندا داناوە هەریەکەو بە ڕۆڵێکی جیاواز و تایبەتمەندیی خۆی، بەڵام تەواوکەری یەکدی دەگێڕن، نەک وەک هاوتا و بەرەنگار بەیەکدی.

## جیاوازییە دیاریکراوەکان: لۆژیک بەرانبەر بە هەست و سۆز

ساڵی (١٩٩٥) هەندێک لە جیاوازییەکانی نێوان نێرو مێی بەم جۆرەی لای خوارەوە دەستنیشان کردووە:

- ڕەگەزی مێ (کرۆمۆسۆمی XX ) کۆئەندامی بەرگری لە هی ڕەگەزی نێر (کرۆمۆسۆمی XY ) بەهێزترە.
- ژمارەی خڕۆکە سورەکانی خوێن لە ڕەگەزی نێردا لەهی مێ زیاترە، بۆیە وزەیەکی زیاتر لە لەشیاندا هەیە.
- ڕەگەزی نێر لەچاو ڕەگەزی مێ خاوەنی هێزێکی زیاتری ماسولکەیین و کەللەیان ئەستورترە و پێستیان توندترە.

نزیکەی ٨٠ ٪ی پیاوان و ژنان پەیرەوی ئەم شێوازە دەکەن: ژنان هەردوو لای مێشک بەکاردەهێنن لە کاتێکدا پیاوان بە زۆری لای چەپی مێشک بەکاردێنن. ژنان بە ئاگاترن، چونکە گوێگرتن و هەستکردنیان لەچاو پیاوان زیاترە. لە لێکۆڵینەوەیەکدا بۆ ماوەیەکی زۆر کورت پەیامێک لەسەر شاشەی کۆمپیتەرێک نیشاندرا. ژنەکان توانیان ئەوەی کە بینیان بینوسن کەچی پیاوەکان پرسیاریان لەیەکتر دەکرد و دەیانگوت «ئەرێ من فریای نەکەوتم تۆ بینیت؟»

بەشێوەیەکی گشتی، پیاوان توانای جووڵان و شوێنگۆڕکێیان باشترە و ژنانیش یادەوەری و توانای کۆمەڵایەتیان باشترە. ژنان بە بەراورد لەگەڵ پیاوان کەمتر دڕ و شەڕانین ئەمە لە کاتێکدا پیاوان زۆرتر حەزیان لە مشتومڕ و خۆهەڵکێشانە و وەک منداڵ فێرکردنیان زەحمەتە. پیاوان لە خوێندنەوەی نەخشە و دۆزینەوەی شوێنەکاندا کەمتر کێشەیان هەیە، چونکە زۆربەی کات لە توانای جێگەییان مەشق پێکردووە. توانا هۆشەکییەکان زیاتر لە مێشکی پیاواندا هەن و بەدیدەکرێن بە بەراورد بە ژنان، هەرچەندە هەردووکیان هەموو مێشک بەکاردەهێنن. جگە لەوەش، لە نێو خودی پیاوانیشدا لە پیاوێکەوە بۆ پیاوێکی دیکە دەگۆڕێت کە کام لای مێشکیان لاپەسەندە (پیاوانی هونەری لای ڕاستی مێشک و پیاوانی زانستی لای چەپی مێشکیان بەلاوە باشە). (بارون کۆهین ٢٠٠٢، گیلمارتن و ئەوانی دیکە ١٩٨٤).

ژنان و پیاوان دەتوانن هەردوولای مێشک بەکاربێنن ئەگەر خۆیان ڕابێنن و فێر بن چۆن.

گرەی (٢٠٠٣) ئاماژە بەوە دەکات کە پیاوان حەزیان لە بڕیاردان، زاڵبوون، دۆزینەوەی چارەسەرو بەدەستهێنانی سەرکەوتنە. ژنان حەزیان لێیە هەستی خۆیان دەربڕن و باسی کێشەکانیان بکەن و سوپاسی ئەوانەش بکەن کە گوێیان بۆ دەگرن و بەقسەیان دەکەن، چونکە پێویستیانە کە دڵیان ڕابگیرێت و بپارێزرێن.



پیاوان مەیلێکی تایبەتییان بۆ ئاشکراکردن و درکاندنی ڕاستییەکان هەیە، لە کاتێکدا ژنان پێیان خۆشە کە هەست و سۆزی خۆیان دەربڕن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا، داوا لە چەند کچ و کوڕێکی گەنجی ئەمریکی کرا کە هەر وشەیەک دەیانەوێت با بیڵێن. کچەکان هەریەکەیان شتێکیان گوت کە پەیوەندی بە وتوێژەوە هەبوو، کەچی ٦٠ ٪ ی کوڕەکان لەبری وشە تەنیا منگەمنگیان لێوەهات. تێکڕای پیاوانی ئەمریکی لە ڕۆژێکدا ١٢٠٠٠ وشە دەڵێن، بەڵام تێکڕای ژنانیان لە ڕۆژێکدا زیاتر لە ٢٥٠٠٠ وشە بەکاردەهێنن. لەکاتی لەدایکبووندا، ماسولکەکانی لێوی کچان زیاتر لە کوڕان دەجووڵێن (ئیلیەت ٢٠٠٩).

کاتێک کێشەیەک لە ئارادایە، پیاوان حەز دەکەن چارەسەری بۆ بدۆزنەوە. کاتێکیش ژنێک سکاڵا لای پیاوەکەی دەکات، پیاوەکە هەوڵدەدات چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزێتەوە. لە لایەکی دیکەشەوە ژنان پێیان خۆشە هاوسۆزی و خۆشەویستی خۆیان دەربڕن.

پیاوان وا ڕاهێنراون کە بێلایەنتر و ژیرتر

بن کەچی ژنان وا پەروەردە کراون زیاتر خۆیی بن. ئەگەر پیاوێک سەیری یارییەکی باسکە بکات هیچکات عەودالّی ئەوە نییە زانیاری دەربارەی ژیانی یاریزانەکان دەست بکەوێت، بەلاّم ژن ئەگەر ناوی یاریکەرەکانی زانی و خانەوادەکانی ناسی و زانیاری لەبارەیانەوە هەبوو زیاتر حەز بەسەیرکردنی یارییەکە دەکات. ژنان وا پەروەردە کراون کە لە پیاوان زۆرتر تەرکیز بکەنە سەر پەیوەندییەکان.

پیاوان تاڕادەیەکی دیاریکراو دەزانن کە خۆیان لە دەوروبەرەکەیان جیابکەنەوە، بەلاّم ژنان ناسنامە و شوناسی خۆیان لە ڕێگەی دەوروبەرەکەیان و ئەو کەسانەی کە دەیانناسن بەدەست دەهێنن. ژن خۆی لە ماڵەکەی و منداڵەکانی و کارەکەشی جیا ناکاتەوە. ئەگەر هاتوو لەبیری چوو قاپەکان بشوات، ئەوە بیر لەوە دەکاتەوە بگەڕێتەوە و بیانشوات. ماڵەکەی بەشێکی گرنگە لەخۆی. پیاو هەستێکی جیاوازی بەرانبەر بە ماڵ هەیە، چونکە ماڵ بۆ ئەو بەشێوەیەکی سەرەکی شوێنی حەسانەوەیە و شوشتنی قاپەکان لە کاتی خۆیدا لە ئەولەویاتی ئەو نییە.

پیاوان دەیانەوێت لە پەیوەندییەکانیاندا شتە گشتییەکانیان لەیادبێت و بیریان نەچێتەوە، بەلاّم ژنان فێری ئەوەن کە زیاتر تەرکیز بکەنە سەر وردەکارییەکان، بۆ نموونە – لە یەکەمین ساڵیادی هاوسەرگیریاندا چییان لەبەرکردووە.

ژنان خواست و ئارەزوویەکی بەهێزتریان بۆ پەیوەندی باش هەیە و لە تواناشیاندا هەیە کە زۆر زووتر لە پیاوان دەرک بە پەیوەندی خراپ و ناپەسەند بکەن. هەندێک توێژەر داوایان لە کۆمەڵێک ژن و مێرد کرد ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە لە خۆیان بکەن: پەیوەندییەکەمان لە کوێی پێوەری ٠ – ١٠ دایە؟ پێویستە چی بکەین بۆ چاککردنی پەیوەندییەکەمان تاکو لە ١٠ نزیکتر بێتەوە؟

پیاوان یەکەم پرسیار دوو پلە بەرزتر لە ژنان وەلاّم دەدەنەوە، لەکاتێکدا کە ژنان لەبارەی چۆنییەتی پەیوەندییەکەیانەوە وردترن.

مێرد پێویستی بەوە هەیە هەست بە دڵنەوایی بکات کە ژنەکەی ستایشی بکات و خۆی لەرەخنە لێگرتنی بەدوور بگرێت (مەگەر خۆی داوای بکات). ژنان پێویستیان بە وزەیەکی عاتیفی زیاترە کە بۆ پاراستن و چاودێریکردنێکی ڕاست و دروستی منداڵیش پێویستە. پیاوان لێبوردنیان لە ژنان کەمترە لەوەی بە منداڵەکانەوە پەیوەستە. باوکێک بۆ ماوەی یەک ڕۆژی تەواو بووە دایەنی کوڕە تەمەن ٤ ساڵەکەی. لە کۆتاییدا گەیشتە ئەوە کە ئەگەر بە درێژایی ڕۆژەکە کوڕەکەی تەمبێ بکردایە بەرانبەر ئەو هەموو هاروهاجیە هێشتا بەس نەبوو کە منداڵەکە کردی! کەمتر ڕێی تێدەچێت دایکان شتانێکی وا ترسناک بڵێن.

لە ڕووی هەست و سۆزەوە، کاتێک پیاو لەگەڵ ژنەکەی پێکەوەن ساتێکی دژوار بەڕێدەکات، بەلاّم ئەمە بۆ ژنەکە ئاسانترە. ئەمە ڕەنگە لەلایەکەوە بەهۆی بایۆلۆجی و لەلایەکی دیکەوە بەهۆی پەروەردەکردن و ڕاهێنانەوە بێت. ژنان لە بونیاتنانی پەیوەندی نزیک لە پیاوان لێهاتوترن.

(د. وارن) دەڵێ کاتێک خزمەتخوازێکی تازە دێتە لای و ئەو لێی دەپرسێت: «سێ هاوڕێ هەرە نزیکەکانت کێن؟» ئەگەر کڕیارەکە ژن بێت، زۆربەی کات وەلاّمەکە خێرایە و ڕێشی تێدەچێت باسی زیاتر لە سێ هاوڕێی بکات و نەشتوانێت کەمی بکاتەوە و تەنها سیانیان هەڵبژێرێت. بەلاّم ئەگەر خزمەتخوازەکە پیاو بێ، زۆرجار بۆ ماوەیەکی کورت دەوەستێ و دوایی دەپرسێ: «مەبەستت لە باشترین هاوڕێ چییە؟»

زۆربەی پیاوان لە بەدەستهێنانی هاوڕێیەتی نزیک، حەزدەکەن پێکەوە سەیری یاری بکەن، ڕاوبکەن یان ماسی بگرن. بەلاّم ئایا ئەوانە هاوڕێی «نزیک»ن؟

بەگوێرەی ئەو شێوازە کە زۆربەی پیاوانی پێ بەخێو کراوە، جوانی لە ژیانیاندا ئەولەویات نییە کەچی بەهێزی و توانای دارایی لە ئەولەویاتیانە. ژنان گەلێک جار وا پەروەردەکراون کە لەبری توانای دارایی و ئەو شتانە هەموو بیر و هۆشیان بخەنە سەر جوانی. ژن پێی دەگوترێت کە پێویستە جوان بێت تاکو پیاوێکی دەست دەکەوێت و بەرپرسیارێتی یارمەتیدانی خێزانەکە بگرێتە ئەستۆی خۆی.

(گور) و ئەوانی دیکە (١٩٩٩) دەریانخست کە مێشکی ژن لە پلەیەکی گەرمی تاڕادەیەک بەرزتردا کاردەکات، خوێنی زیاتر بۆ دەچێت و لە تەواوی فەرمانەکاندا ئەندازەیەکی زیاتر بەرپرسیارە. کچان لە کوڕان خێراتر گەورە دەبن (قسە دەکەن و لە تەمەنێکی زووترەوە بە جوانی دەجوڵێن). مێشکی کچان و کوڕان بە درێژایی ڕێڕەوی جیاواز گەشە دەکەن، هەرچەندە هیچ کەس دڵنیا نییە بۆ چی. ئەم جیاوازیانە بەردەوام نین، چونکە لەوانەیە کون و کەلەبەرەکان بە پێی تەمەن فراوان و تەسک ببنەوە. کیژۆڵەیەک لە کوڕێک ئاسانتر وشەکان بەکاردەهێنێت هەرچەندە لەوانەیە کوڕەکە لە ساڵەکانی دواتردا پێی بگاتەوە.

ئەو لێکۆڵینەوانە کە تایبەتن بە وێنەو تیشکی شانەکانی هەستەدەمار سەلماندوویانە کە جیاوازییەکی بایۆلۆجی پێشبینی جۆرە ڕەفتارێکی تایبەتی دەکات. پێدەچێت پیاوان لە رووی جەستەیی کارا بکەن و ژنان لە رووی زارەکی کارا بکەن، خەڵکیش بە شێوەیەکی ئاسایی هەروا رەفتار دەکەن. ئەم حاڵەتانە وامان لێدەکەن بڵێین بایۆلۆجی حوکمی ڕەفتار و کردەوەکان دەکات نەک کەلتوور. هەرچۆنێکیش بێت، دۆزینەوەی جیاوازی کرداری زۆر شتمان دەربارەی کەلتوور و بایۆلۆجیش پێ دەڵێت. بە شێوەیەکی سەرەکی مێشکمان وەک یەکن ئەگەرچی بەشێوەیەکی جیاواز بەکاریان دەهێنین. ئەگەر دوو مێشکمان پێکەوەو لەپاڵ یەکتر دانا وەکو یەک دەردەکەون، دەبێت زۆر بە وردی بگەڕێین و لێی وردببینەوە تا جیاوازییەکان بدۆزینەوەو دەرکیان پێبکەین. جیاوازییەکان زۆر بچووک و شاراوەن، بۆ ئەوەی دەری بخەن کە ئەمانە دوو ئەندامی هەتا بڵێی جیاوازن. هەرچەندە ڕەنگە کەسانێک هەندێک شت بە شێوازی جیا ئەنجام بدەن، بەڵام شێوازی ڕەفتارە سەرەکییەکان لە نێوان کوڕان و کچاندا بەهەمان شێوەیە.

## پەیوەستی سۆزداری

پەیوەستی سۆزداری بووەتە بەشێکی کلێشە و کارتی پیرۆزبایی، ژنان شەیدای پابەندبوونن و پیاوانیش لێیرادەکەن. ژنان قسە لەبارەی هەستەکانیان دەکەن، پیاوان بابەتەکە دەگۆڕن بۆ گۆڵەکانی تۆپی پێ، ژنان هەست و سۆزیان لەگەڵ هاوڕێکانیان باس دەکەن، پیاوان ئەمە بە کارێکی خۆدەرخستنی نزم تەماشا دەکەن. ئایا ئەمە تەنیا شتێکی هەستپێکراوە؟ ئەگەر وابێت، لە کوێوە سەرچاوە دەگرێت؟

پەرسڤە سۆزدارییەکانی منداڵانی یەک ڕۆژە بەهۆی ڕاهێنان و کۆمەڵایەتیبوونەوە نییە. لە تاقیکردنەوەیەکدا کە منداڵان بە ساکاری گوێیان لە دەنگی- منداڵانی گریاوی دیکە، دەنگی ئاژەڵان، زمان و دەنگی بە کۆمپیتەر دروستکراو – دەگرت، زۆر بە گورج و گۆڵی وەڵامی دەنگی مرۆڤێکی دیکەیان دەدایەوە کە لە تەنگانەدا بوو (کاسیدی ١٩٩٩). هەرچۆنێک بێت، کچە بچکۆلەکان بەجۆشەوە کاردانەوەیان بۆ دەنگێکی بە کێشەی دیکە هەبوو- کاردانەوەیەک کە بە درێژایی ژیانیان بەردەوام دەبێت. هەرچەندە هەردوو ڕەگەز تەنانەت لەیەکەم ڕۆژەوە پەرچەکرداریان بۆ ناڕەحەتی ئەوی دیکە هەیە، بەڵام کچان لە کاردانەوەی دڵنیاوە باشترن. پێدەچێت کچان لە وێناکردنی چۆنییەتی هەستیان داناتر بن ئەگەر ئەو پاڵنەرەی بەسەر ئەوی دیکەدا هاتووە

بەسەرخۆیدا بێت. کچان هەر لە سەرەتای بەخێوکردنەوە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ ـ یەکەمین داکۆکی کە منداڵ بەرانبەر جیهان هەیەتی ـ بە ئاڕاستەی پێداویستییەکانی ئەوانی دیکەیە.



## هەستەکان

هیچ سەرت سوڕ نامێنێت، کە مێ خاوەنی وەها هەستێکی یەک نەوا و ناسک و جوانە. هەستی بۆنکردنی مێ تیژترە لە هی نێر (بەتایبەتی لەکاتی گەراکردندا)و ژنان بەرانبەر بەرکەوتن لە پیاوان هەستیارترن. توانای پەیوەندی لەرێگەی دەستبەرکەوتن بۆ تەندروست مانەوەی منداڵ گرنگە. کاتێک منداڵانی ناکام هەڵدەگیرێن و لە ئامێز دەگیرێن، تەنانەت بەئەسپاییش لێیان بدرێت، هەر خێراتر گەورە دەبن و گەشە دەکەن: بە ڕێژەی ٤٧ ٪ خێراتر قەڵەو دەبن و کێشیان زیاد دەکات لە چاو ئەوانەی کە بە تەنیا بەجێهێڵراون تەنانەت ئەگەر هەردووکیان هەمان بڕی خواردنیان پێ بدرێت. (دۆد ٢٠٠٥).

دەربڕینەکانی دایکان تارادەیەکی زۆر لەگەڵ هەستیاریی و هەستناسکی و پێویستییەکانی منداڵ گونجاون. بە لێدانی دەنگی تۆمارکراو بۆ منداڵان، ئەوا زۆر بە ئاسانتر بەرەو دەنگە باش و دیارەکەی ژنەکە ئاڕاستە دەکرێن لەچاو دەنگ و شێوازی ئاخاوتنی هەمان ژن کە ڕەنگە لەگەڵ کەسێکی گەورەدا بەکاری بهێنێت. سەرباری ئەوەش، دڵی منداڵەکە هێواش و هێمن دەبێتەوە و جێگیر و دامەزراو دەبێت و زۆر بە ئەسپاییتر لێدەدات لەو کاتەی کە گوێی لەو مۆزیکە تایبەتیەی دەنگی دایکی دەبێت. ئەو ئاسودەیی و حەسانەوەیە کە دایکەکە دەیداتە منداڵەکە دەردەکەوێت کە بنچینەیی، بایۆلۆجی بێت و لەگەڵ ئەو گەشەکردنەی منداڵداندا بەردەوام بێت. لەم تێکەڵاوبوونە مەجازییەی دایک و منداڵە ـ چیرۆکی دوودڵ ـ کە جیاوازییە سۆزدارییەکانی نێوان پیاوان و ژنان دەستپێدەکات.

## پلەوپایەی کۆمەڵایەتی

بیری پلەوپایەی کۆمەڵایەتی هەر زوو لە کوڕاندا بەدی دەکرێت، بەڵام پێناچێت زۆر زوو لە کچاندا ڕووبدات. کچان بە گشتی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە دەبێت یەکەم کەس بن- بەدەر لە چەند حاڵەتێکی ریزپەڕ. لێکۆڵینەوەیەکی نموونەیی سەبارەت بە یاری منداڵان ئەو خاڵە دەردەخات کە بە وردبوونەوە لەوەی گرووپێک منداڵی یەک ڕەگەز یاری «دکتۆرانێ» دەکەن. کوڕان هەموویان دەیانەوێت دکتۆرەکە بن- ئەوەی بەرپرسە لە بەخشینی کار بە وانی دی. لەوانەیە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ مشتومڕی لەسەر بکەن، بەڵام کچان دەپرسن کێ دەیەوێت ببێت بە دکتۆر پاشان وتووێژ دەکەن و دەورەکانی دکتۆر، سستەر و نەخۆش دابەش دەکەن و هەرجارەی بۆ یەکێکیان دەبێت.

کوڕان، زیاتر لە کچان، حەزیان لە یارییەکە کە بردنەوەی ڕاستەقینەی تێدا بێت. هەروەها بە بەرەنگاربوونەوەی دژبوونی دەرئەنجام و کۆتایی یارییەکە ئاسودەتر دەردەکەون. یاری کچان لە ڕووی ماوەوە لە هی کوڕان کورتترن. کوڕان چەند و چۆن لەسەر یاری دەکەن- کێ چی کرد، کێ چی هەبوو، یارییەکەشیان بەهۆی دەمەقاڵێ و مشتومڕەوە کۆتایی نییە. هەرچۆنێک بێت، کچان خۆیان گلەیی ئەوە دەکەن کە

هەمیشە بە دەمەقاڵە کۆتایی یاریەکانیان دێت. کوڕان ئاسانتر و زووتر لە کچان ناکۆکییەکانیان بیر دەچێتەوە و دەستبەرداری دەبن. کچان هەڵوێست و وەڵامی سۆزداریی بەهێزتریان بۆ ململانێکان هەیە. هەندێک دەڵێن ئەمە لەوانەیە دەرئەنجامی کەلتوور بێت، کە ئێمە هانی کچان دەدەین تا عاتیفیتر بن کەچی ڕێگری لە عاتیفیبوونی کوڕان دەکەین.

لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەرچی ئێمە هەوڵدەدەین جیایان بکەینەوە، بەڵام بایۆلۆجی و کەلتوور دژیەک نین. ناشبێت وابن. پرسەکەمان دەربارەی ڕۆڵی سروشت و پەروەردەیە کە بازنەیەک پێکدەهێنن و تیایدا کاریگەری یەکێکیان هانی ئەوی دیکەیان دەدات. لەو نێوەندەدا، بایۆلۆجی وەکو خاڵێکی دەستپێک گرنگترە. باشە ئەی چۆن بزانین بازنەکە لە کوێدا دەستپێدەکات؟

## دەربڕینەکانی دەموچاو:



ژنان لە لێکدانەوە و ڕوونکردنەوەی ئاماژەکانی دەموچاودا لێهاتووتر و سەردەرچووترن لە پیاوان. ژنان لەچاو پیاواندا مەیلێکی تایبەتیان بۆ پێکەنین و زەردەخەنە هەیە و پیاوان زۆرجار هانی ژنان دەدەن تا پێبکەنن. هەندێک دەڵێن ڕەنگە ئەمە بە هۆی ڕۆژانی ڕابردووەوە بێت کە لەسەر پەیوەندییەکی زاڵ- ملکەچ لە نێوان هەردوو ڕەگەزەکەدا بونیاتنراوە. هەروەها ژنان لە پیاوان لێهاتوترن لە خوێندنەوەی دەربڕینە بێدەنگەکاندا (وەکو زمانی جەستەو جووڵەکانی دەموچاو).

بە دیراسەکردنی وێنەکانی ڕووخسار، هەردوو ڕەگەزەکە لە تێبینیکردنی دڵخۆشی کەسێکی دیکە وەکو یەک کارامەن. ژنان بە ئاسانی خەمباری لە ڕووخساری کەسێکدا دەخوێننەوە، چ نێر بێت یا مێ، بە ڕاست و دروستی نزیکەی ٩٠٪ی پیاوان، لە لایەکیدیکەوە بە وردی خەمباری لە ڕووخساری پیاوێکی دیکەدا بە ڕێژەی ٩٠٪ ی کاتەکە دەخوێننەوە، بەڵام تەنیا بە نزیکەی ٧٠٪ ی ئەو کاتەی کە سەیری ڕووخساری ژنان دەکەن لە ڕووخساریاندا هەست بە خەمبارییەکانیان دەکەن. هەربۆیە ڕووخساری ژن پێویستە تەواو خەمبار بێت تا پیاوان هەستی پێ بکەن. بەهیچ جۆرێک دەربڕینە شاراوەکانیش هەست پێناکەن.

## وشکە شێوازی کەلتووری کوڕان و کچان:

هەندێک خەڵک بەهەڵە لە ڕاستیە بایۆلۆجیەکانمان تێگەیشتوون. کێش و سەروای دایەنگا کۆنەکان دەڵێت کچان لە «شەکر، تام و بۆ و هەموو شتێکی ناسک دروستکراون»، بەڵام کوڕان «پارچە و شەیتانۆکە و کلکی تووتکە سەگن». کوڕێکی پێنج ساڵان زۆر تووڕە بوو: بۆچی کچان هەرچی شتی باشە ئەوەن؟ بۆچی کوڕان گیریان خواردووە بەوەی کە بە جانەوەری باخچەو ئەندامی براوەی لەشی سەگ دائەنرێن؟

هەندێک لێکۆڵینەوە دەریدەخەن کە کوڕان پێویستییەکی زۆرتریان بە بایەخدانی یەک بۆ یەکتری هەیە، چونکە خۆشەویستی بۆی هەیە ئاستی هۆرمۆنی سێکسی لە مێشکدا بگۆڕێت، کە ئەمەش کاردەکاتە سەر گەشەکردنی مێشک.

لە ئەنجامی چەندین لێکۆڵینەوە لە پیاوان و ژناندا دەرکەوتووە کە تەنانەت دوای نەخۆشییە سەختەکانی وەکو نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە ئەگەر ژیانێکی هاوسەری پڕ لە هەست ناسکی پشتگیریکاریان هەبێت باشتر دەمێننەوە. تەنانەت گەرای بچووکی ژن و مێرد لە ڕێگەی سیستمی بەرگری لەشەوە دەنێرێت، هەر بۆیە دوای شەڕو دەمەقاڵێی ژن و مێردەکان ئەگەری هەیە تووشی هەڵامەت و ئەنفلۆنزا ببن. کاتێکیش یەکێکیان دەمرێت، سیستمی بەرگری لەشی ئەوی دیکەیان بۆ ماوەی چوار بۆ چواردە مانگ بێ هیوا دەمێنێتەوە.

ئایا هەرگیز لە خۆتت پرسیوە کە بۆچی سوورەتەکانی قورئانی پیرۆز بە «بسم الله الرحمن الرحيم- بە ناوی خوای بەخشندەو میهرەبان» دەست پێدەکات؟ ئایا هیچ ئاماژەیەک بۆ دایبابان دەبینیت تاکو بەرامبەر بە منداڵەکانیان بە بەزەیی و میهرەبان بن؟

## خەم و خەفەت



کەس پێی وانییە تەنیایی، یان خەم بۆ تەندروستی باشبێت، چ هۆشەکی، یان جەستەیی بێت. ژنان جیا لە پیاوان لەگەڵ خەمدا دەجوڵێنەوە. ئەمە ڕوونی دەکاتەوە بۆچی ژن و مێرد جیاواز مامەڵە لەگەڵ مردنی منداڵدا دەکەن (وا باوە مێردەکە دوورەپەرێز دەبێت و ژنەکەش بە کوڵ لەسەر شانی هەموو کەسێک دەگری). هەرچۆن بێ ناتوانین بڵێین کە هەموو ژنێک پەیوەندیکارێکی سۆزداری باشە، یان هەموو پیاوێک ڕەق و بێ سۆزە. خاڵێک هەیە کە زانست ناتوانێت هەموو لایەنەکانی ئەوە دیاری بکات ئەویش ئەوەیە کە ئێمە کێین؟.

## جیاوازیی ڕەگەزیی

کاتێک پرسیار لە هەندێ ژن کرا: «ئەگەر نەتوانی ئیتر سێکس و سەرجێیی لەگەڵ مێردەکەت بکەیت، هەستت چۆن دەبێت؟» زۆربەیان وەڵامیان دایەوە کە ئەمە شتێکی ئاساییە، ئەوان تەنیا پێویستیان بە باوەش پیاکردن و ماچکردنە، بەڵام پیاوان دەڵێن کە هەست بە نارەحەتی و ناخۆشی دەکەن ئەگەر نەتوانن سێکس لەگەڵ ژنەکانیان بکەن. (فیشەر و ئەوانی دیکە ٢٠١٢).

لە ڕووی سێکسیەوە، ژنان لە پیاوان خۆگرترن. دەتوانن بۆ ماوەیەکی درێژ لەکاری جوتبوون دوورکەونەوە، زۆربەی کاتیش پێویستیان بەوەیە دەستبازیان لەگەڵ بکرێت تا بورووژێن و هەوەسیان هەستێت. پیاوان بە دوورکەوتنەوە بۆ ماوەیەکی درێژ لە سێکس کاتێکی دژوار بەسەر دەبەن. وشەیەک دەتوانێت پیاوێک بورووژێنێت و تووشی ڕەپبوونی بکات. ژن دەتوانێت کاری جوتبوون ئەنجام بدات بێئەوەی هەست بە جۆش و خرۆش بکات، جیاواز لە پیاوان کە دەیانەوێت تام و چێژی لێ وەرگرن.

پیاوێکی ئاسایی لە ویلایەتە یەکگرتووەکان دەکرێت هەرچەند خولەک جارێک بیر لە سێکس بکاتەوە. پیاوان پێویستە چاویان بپارێزن، چونکە لە بەرانبەر کۆنترۆڵکردنی حەزی جنسییدا لاوازترن. سێکس چالاکییەکی گرنگە و منداڵیش بەرهەمەکەیەتی. ڕێکخستنی پەیوەندییە سێکسیەکان بۆ بەدیهێنانی کۆمەڵگەیەکی تەندروست لە ڕووی ئەخلاقی و دەروونی و کۆمەڵایەتیەوە گەورەترین شتە.

## حیکمەتی جیاوازیی جێندەریی: ڕۆڵ، نەک ئارەزوو

ژن وا بەدیهێنراوە و بەشێوەیەکی گشتییش فێر کراوە کە هەستناسک و عاتیفی بێت بۆ ئەوەی بتوانێت بەئاسانی منداڵەکانی لە هەموو هەڕەشەو گوڕەشەیەک بپارێزێت. ئەمە لە جیهانی ئاژەڵانیشدا ڕوون و ئاشکرایە. دایکە پشیلەیەک بێچووەکانی دەپارێزێت، لە هەموو نێرێک و لە پشیلەکانی دیکە، دەشارێتەوە بە باوکەکەشەوە، نەبادا وەکو مشک بیانخۆن. هۆرمۆنی تایبەتی لە کاتی سکپڕیدا دەردەدرێت کە لە کاتی ژان، شیردان و پارێزگاریکردن لە بێچووەکانیان یارمەتییان دەدات.

لەکاتی سووڕی مانگانە، سکپڕی، منداڵبوون و شیرداندا، ژنان لە حاڵەتێکی دەستەوستانن و زیاتر پشت بە کەسانی دیکە دەبەستن. بۆیە پێویستە لەم کاتانەدا چاودێری زیاتر بکرێن. ملیۆنان ژن لە دەست نارەحەتی و ئازاری کاتی بێنوێژی سکاڵا دەکەن. کێشەکە بۆ چەند ڕۆژێک درێژە دەکێشێت و لە نێوان ئازارێکی کەم بۆ توندداپە. سک ئاوسان، ژانە سک، سنگ توندی، سەرئێشە، خوێنبەربوونێکی زۆر، یان درێژخایەن، تێکچوونی میزاج و ماندوێتی لە نیشانەکانین.

پیاوێک لە ڕووی سێکسەوە دڵی دەچێتە سەر ژنێک و حەزی لێ دەکات، بۆیە دەبێت بەرپرسیارێتی خزمەتکردنی ئەو و منداڵەکانیش بگرێتە ئەستۆ. وا پێویست دەکات بۆ دابینکردنی پێداویستیەکانی ژنەکەو نەوەکانیشیان جوامێر و بەخشندە بێت. لەهەمان کاتدا دایکەکەش دەبێت لە هەمبەر بژێوی و گوزەرانی خۆی و منداڵەکانی بە پەرواتر بێت و خەمی بخوات. پیاوەکە باری گرانی سووڕی مانگانە، سکپڕی، منداڵبوون و شیردانی نییە. بۆیە دەست بەتاڵتر و بێئێشترە بۆ هەوڵدانی باشتر لە پێناو دەستکەوتی پێداویستییەکانی خێزاندا.

یاساو فەرمانەکانی ئیسلام تایبەت بە خێزان جیاوازییە تەواوکەرەکانی سروشتی مرۆڤی پیاو و ژن ڕوون دەکاتەوە. سروشتی جیاوازی سێکسی ژنان و پیاوان لە چەمکی عەورەت ـ بەشە شاراوەکانی ژنان و پیاوان ـ دا وێنا کراوە. بەشە شاراوە و تایبەتیەکانی پیاو بەوە دیاریکراوە کە دەکەوێتە نێوان ناوک و ئەژنۆکانی، لەبەرئەوە دەتوانن بێ هیچ ڕێگرو کۆت و بەندێک کاری جەستەیی قورس ئەنجام بدەن. لەهەمان کاتدا، بەشە ناشاراوەکانی جەستەشی ئافرەت زۆر فریو نادات تا کونترۆڵ و ژیرێتیان لە دەست بدەن و حەزیان لێبکەن. پێچەوانەکەشی بۆ ژنان ڕاستە. تاڕادەیەک هەموو جەستەی ئافرەت جێگەی سەرنج و فریودانە بۆ پیاوان. پیاوان بە ئاسانی بە دەرکەوتنی جەستەی ئافرەت فریو دەخۆن بۆیە جگە لە دەموچاوی، دەستەکانی و پێیەکانی، هەموو جەستەی بە عەورەت دادەنرێت. هیچ پێویستیەکی ڕاستەقینە نییە تا ژنان لەشیان بۆ پیاوان دەربخەن. دەموچاو بەتەواوی جیاوازە، چونکە کاریگەری و ئەرکی دیکەی هەیە وەکو دەرخستن و نیشاندانی کەسایەتی و ناسنامەی ئافرەت. ئەم چەمکە دیاریکراو و وردەی عەورەت پارێزەرێکی بەهێزی خێزان و سیاسەتێکی کاریگەری پاراستنە لە بەرەڵایی و بەدڕەفتاری کە خێزان و کۆمەڵگە لەناودەبات و بەرەو هەڵدێری دەبات. لەگەڵ ئەوەشدا، لە میانەی پەیوەندی ژن و مێرددا هیچ ڕێگر و قەدەغەیەک سەبارەت بە جەستەی یەکدی لە ئارادا نییە، هەروەکو قورئانی پیرۆز ڕوونی دەکاتەوە و دەفەرموێت:

﴿ولَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (البقرة: ١٨٧). واتە: ئەوان بۆ ئێوە پۆشاکن، ئێوەش بۆ ئەوان پۆشاکن.

پیاوان و ژنان وەک ئەندامێکی یەکسانی کۆمەڵگە هەمان مافیان هەیە، بەڵام ڕۆڵی تەواوکەریان بۆ یەکدی هەیە کە بەندە لەسەر

تایبەتمەندیە فەسلەجی و دەروونییەکانیان. خێزان ئامۆژگا و دامەزراوەیەکی مرۆیی تایبەتیە کە دەورێکی کاریگەری دەبینێت و سوودی بۆ پیاوان و ژنان و منداڵانیش هەیە.

ئەو ژنانەی تەمەنیان لە نێوان ٢٠- ٤٠ ساڵیدایە بناغەی خێزانن. نەرم و دەم بەخەندەن. بۆیە دەتوانن ئاشتی و خۆشگوزەرانی بۆ خێزانەکانیان دابین بکەن. مێرد پێویستی بە هێمنییە بە تایبەتی دوای گەڕانەوەی لە ڕۆژێکی دوور و درێژ و ماندووبوون لەکار بۆ دابینکردنی بژێویان. ئەمە لە ژیانی ئەم قۆناغەدا ئەولەویاتێکی سروشتیە، بەڵام ئەمە نە مانای ئەوەیە کە ژنان ناتوانن زۆر شتی دیکە بکەن، نە چاوپۆشی لە باوکانیش دەکات لە بەرانبەر ئەرکەکانیان بۆ فەراهەمکردنی ئاشتی و ئارامی لە نێو ماڵەکە. نابێت ئەم خاسیەتانە وەک لاوازی ژنان و دڵڕەقی پیاوان لێکبدرێتەوە. هەریەکەیان بۆ ڕۆڵە تایبەتیەکەی خۆیان گونجاون. یاسای ئیسلام بەرپرسیارێتی یاسایی دابینکردنی داهاتی خستووەتە سەر مێردەکە، نەک ژنەکە، بە بێ گوێدانە پێگەی ئابووری ئەو ژنە، چونکە مەسەلەکە مەسەلەی دەور و ئامادەییە تا شایستەی ڕۆڵەکانیان بن. بڕیاری چوونەدەرەوە و نەچوونی ژنەکە بۆ کارکردن لەدەستی خۆیدایە. نابێت زۆری لێبکرێت تاکو ئیش بکات، چونکە دابینکردنی گوزەران و بژێوی ژیانی خۆی و منداڵەکانیشی بەتەواوی لە ئەستۆی مێردەکەیدایە. ئەگەر ژنەکە پێیخۆش بوو بۆ کارکردن بچێتەدەرەوە هیچ کێشەیەکی نییە و ئاساییە، مادامیَ دەتوانێت کارەکانی ڕاپەڕێنێت و بەکارەکەی دەرەوەی و دایکایەتییەکەشی ڕا بگات، ئەوکاتە مافی ئەوەی هەیە کە داهات پەیداکەر و دایکیش بێت.

جیاوازی فسیۆلۆجی و سایکۆلۆجی لە نێوان ڕەگەزەکاندا بەدرێژایی قۆناغە جیاوازەکانی



گەشەکردن ماف و بەرپرسیارێتیان کەم ناکاتەوە. ڕەنگە سیفەت، یان خاسیەتێکی دیاریکراو لە ژندا ئەرێنی بێت (وەکو دەنگ نەرمی)، بەڵام لە پیاواندا نەرێنی بێت و بەپێچەوانەشەوە.

کاتێک پیاوێک بە شەهوەت تەماشای ئافرەتێک بکات لەئیسلامدا مایەی قبوڵکردن نییە. هەرکاتێک پیاوێک سەرنجی ژنێکی بۆ لای خۆی ڕاکێشا ئەوە ئەنجامەکەی بۆ ژنەکە، ئەگەر هاتوو تاوانەکەی ئەنجامدا، هەتا بڵێی مەترسیدارە بە تایبەتی لەو کاتانەی کە ڕەنگە ببێتە هۆی سکپڕبوونی ژنەکە. بۆیە لەسەر پیاوەکە پێویست کراوە کە بەڵێن بدات چاودێری بکات و لەگەڵی بمێنێتەوە و وازی لیَ نەهێنێت و ناچاریشە تەنانەت ژنەکەو منداڵەکەش بەخێو بکات و یارمەتییان بدات. ئەگەر سەرکەوتووش نەبوو لە بەجێهێنانی ئەرکەکانی سەرشانیدا، ئەوا لەو مافی ژیان و گوزەرانەی کە خوای گەورە پێیداون بێبەشیان دەکات.

## ئەولەویاتی پیاوان و ژنانی ئەمریکی: ڕوومالێک

لەلایەن ڕۆژنامەی واشنتن پۆست و زانکۆی هارڤاردەوە ڕوومالێک بۆ چوار هەزار ژن و پیاو ئەنجامدراوە، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە ئەولەویاتی پیاوان و ژنان لە ویلایەتە یەکگرتووەکان بریتیە لە:

- بەرەنگاربوونەوەی گوشاری دەروونی و ئابووری لە ژیانی مۆدێرندا.
- بەهێزکردنی شیرازەی خێزان.
- وتووێژکردن لەگەڵ منداڵەکانیان بە شێوەیەکی کاریگەرانە.

خوالێخۆش بوو شێخ موحەممەد غەزالی لە بیرەوەریەکانی منداڵیدا دەڵێت لە ئاواییەکەیاندا ژنان جگە لە مزگەوت لە هەموو شوێنێک دەبینران. جێگای نیگەرانییە دەبینین لە هەندێک وڵاتدا هیچ شوێنێک لە مزگەوت بۆ ژنان نیە. ئێستا زۆربەی قوتابیانی زانستە ئاینیەکان لە تورکیادا ژنن، کەچی ئەندازیارانی تەلارسازی مزگەوتەکان "گرنگیەکی کەمیان بە جێگە و ڕێگەی خواپەرستی ژنان داوە." بۆیە، لە ئەستەمبوڵ، بەشێک لە هۆڵی نوێژکردنی سەرەکی و تەنانەت مزگەوتی جیا بۆ نوێژی جەماعەتی ژنان تەرخانکراون (موراد ٢٠٠٩). چۆن چاوەڕێ دەکەین دایکێک بەبێ ئەو ڕێنمایی و پەروەردە ئاینییانەی کە هەفتە لە دوای هەفتە لە وتاری هەینیدا پێشکەش دەکرێن منداڵێک بەخێوبکات، کە کاریگەرترین پەروەردەی دامەزراوەییە کە هەیە؟ سەرەڕای فەرموودەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) چەندین سەدەیە ئەم بەشخوراویە بوونی هەیە.



پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

**((لا تمنعوا إماء الله مساجد الله))** (مسلم)

واتە: ڕێگری لە بەندە مێینەکانی خوای گەورە مەکەن لە چوونیان بۆ مزگەوت وماڵەکانی خوا. (موسلیم)

ژنان، بەهۆی ئەرکی زۆری خێزانی و بەپێی ڕۆڵ و بەرپرسیارێتییان ئازادن لەوەی کە نوێژەکان لە مزگەوت بکەن یان لە ماڵەوە. بێگومان، ئەرکی مێردە کارئاسانی بۆ سەردانی خێزانەکەی بۆ مزگەوت بکات بە یارمەتیدانی لە بری بارگرانی و کۆسپ نەهێنانە ڕێی.

---

ئەگەرچی پیاوان ڕایان لەسەر ئەوەیە کە ژنان لە دەرەوەی ماڵ کاربکەن و پەسەندیشی دەکەن، بەڵام هەر زۆربەی ژنان و پیاوان دایکانێکیان بەلاوە باشە کە هەموو کاتەکەیان لەگەڵ منداڵەکانیان و لە ماڵەوە بەسەرببەن. تەنها بەشی زۆریان لەو بڕوایەدان کە هۆکاری سەرەکی ئەوەی کە ژنانی ئەمریکی کار دەکەن لە بۆ دەستکەوتنی داهاتی زیاتر و لە پێناو دابینکردن و پڕکردنەوەی پێداویستیەکانی ژیانە. (الاسرة، ژمارە ٦١، ١٤١٩ هـ).

## کەی دابەشبوونی جێندەریی دەست پێدەکات؟

زۆربەی منداڵان لە دەوروبەری یەکەمین ساڵیادی لەدایکبوونیاندا هەنگاو بەرەو تێگەیشتن لە جیاوازی جێندەریی دەنێن. (بیل ١٩٩٣) لەو کاتەی کە لە نێوان تەمەنەکانی دوو ساڵی و سێ ساڵیدان، جێندەری بۆ دەردەکەوێت. بۆیە ئەو تەمەن سێ ساڵانانەی کە تێبینی ورد دەربارەی توێکاری و پێکهاتەی لەش و ئەندامەکانیان دەکەن تەنیا شتانێک نیشاندەدەن کە نزیکەی دوو ساڵە تێبینیان کردووە. لە ڕووی جێندەرەوە،



## شانزە ساڵ زۆر درەنگە

شیعرێکی عەرەبی ئەڵێت:
ئایا تۆ دەگریت بۆ لوبنای کچت،
دوای ئەوەی کە تۆ شکاندتەوە؟
لوبنا ڕۆیشت، جا تۆ چی دەکەیت؟

هەندێک دایباب زۆرجار کە لە منداڵەکانیان دەدەن، بەدخوویان دەکەن، خراپ مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن و ئازاریان دەدەن، دوایش خۆیان خەمبار دەبن و لە کردەوەکانیان پەشیمان دەبنەوە. ئەو خەمە ڕەنگە شانزە ساڵ بێت زۆر درەنگە!

پێڕەوکەکان هەر کە جێندەری خۆیانیان زانی دنیا وادەبینن کە بە سەر دوو تاقم دابەشبووە، بە خێرانی دەناسن و ئاشنای هەست بەخۆکردن دەبن وەکو کوڕ، یاخود کچ و هەوڵدەدەن بزانن چۆن خۆیانی لەگەڵدا بگونجێنن. لە دەوروبەری تەمەنی سێ ساڵیدا، دەشێت هەڵسوکەوتی منداڵ تا ڕادەیەکی زۆر بە ڕەگەزێکی دیاریکراو تایبەت بێت. کچان کەمتر دڕو شەڕانی دەبن و یاری کچانە وەکو ماڵە باجێنە، هەڵدەبژێرن و دەیکەن. کوڕان سەرەڕۆ و توندوتیژ دەبن و وایان لێدێت کە حەز بە یاری کوڕانەی وەکو لۆری و کەسایەتییە شەڕانییەکان بکەن.

ناسنامەی ڕەگەزیی لە لایەکەوە لە کاریگەری گلاندەکانەوە دێت، بەتایبەتی لە باڵغبوون بەدواوە، لە لایەکی دیکەوە لە هەستپێکردنی جیاوازییە توێکارییەکانی سەرەتای منداڵی و ئەو پەرچەکردارە دەروونییانە کە بۆ ئەو هەستپێکردنە دێت. ناسنامەی ڕەگەزیی بەزۆری لە پەیوەندییەکی ئەرێنی لەگەڵ دایک، یان باوکی هەمان ڕەگەزدا سەرچاوە دەگرێت و پەیدا دەبێت. لە حاڵەتی پیاوانی سەرژنانی و ژنانی کوڕانیدا، کێشەکە سەرەڕای ڕژێنە ئاساییەکان دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پەیوەندییە گیروگرفتاویە لەگەڵ دایبابیدا.

چی وا لە کوڕێک دەکات بێ دوودڵی هەست بە نێرینەیی خۆی بکات، بریتیە لەوە کە خەڵکی خۆش بوویت و ئەوانیش ئەمیان خۆش بوویت، خۆیشی وەک ئەو باوکە لێبکات کە ئاسوودەیە و پیاوە، زۆری پێخۆشە لاسایی بکاتەوە. پێویستە باوک پەیوەندی کێبەرکێکار و هەرەوەزییەکانی لەگەڵ پیاوانی دیکەی کۆمەڵگەکەیدا پێ باشبێت. ناسنامەیەکی باشی جێندەری لە جەستەیەکی پێگەیشتوودا لەسەر ئەوە بەند نییە ئاخۆ باوکی، یان پیاوانی کۆمەڵگەکەی شێری ڕاوکردووە، یان لە کارگەیەکی دروستکردنی مەکینەدا ئیشیکردووە، یاخود چێشتی لێناوە، یان لە ماڵەوە دایبی گۆڕیوە. هەتا باوک وەکو پیاو هەست بە ئاسودەیی بکات و پەیوەندییەکی باشی لەگەڵ کوڕەکەی هەبێت، ناسنامەی کوڕەکەی باشتر و مسۆگەرتر دەبێت.

باوکێک کە هەمیشە بەرانبەر بە نێرینەییەکەی خۆی هەستی بە نائاسودەیی کردبێت ئەوا زۆر بە ئاسانی و بێباکانە نائاسودەییەکەی لە چەندین ڕێگەی جۆراوجۆرو ناڕوونەوە بە کوڕەکەی دەدات. ئەمەش دەبێتە ڕێگرێک لەبەردەم کوڕەکەیدا بۆ بەدەستهێنانی ناسنامەیەکی نێرینەیی ئاسودە. ڕەتکردنەوەی هەر ئەرکێکی ڕۆژانەی خێزانی وەکو مێیان تەنانەت سەرژنانێتی لەلایەن پیاوەوە یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە نائاسودەییەکەی بۆ کوڕەکەی دەردەخات. کوڕەکە دەرک بەم شتانە دەکات و بێئاگایانە بە جۆرێک لە جۆرەکان هەندێک لە هەمان ئەو نائاسادەیی و نائارامییە

وەردەگرێت.

کچێک گەورە بووەو بە نیازە ببێت بە ژن، ئامادەکاری بۆ ئەوە دەکات کە ژنێکی سەرکەوتوو بێت تا لەلایەن دایکێکەوە خۆشویست و پەسەندکراو بێت کە ڕۆڵی دایکی پێ خۆشە، بێ گوێدانە هەرچییەک کە لە کەلتوورەکەیدا هەیە، ئاخۆ دایکەکە جوتیارێکی هەژارە یا سیناتۆرێکی سەرقاڵ. هیچ پێداویستییەک بۆ بەخێوکردن و پەروەردەکردنی کچان و کوڕان دەقاودەق، لە ماڵدا وەک یەک نییە، نابێت ڕەگەزێک لە ئەوی دیکە بەرزتر سەیر بکرێت. سەرەڕای ڕۆڵە جیاوازەکانیان، ئەرکی چاودێری منداڵ و چاودێریکردنی ماڵ ئەوەندەی کارکردن لە فەرمانگەیەک، کارگەیەک، یان کارێکی گشتیدا شکۆدارو سەنگینە.

پێویستە کوڕان و کچان بە یەکسانی مامەڵەیان لەگەڵدابکرێت، بەڵام کتومت وەک یەک نا. کوڕان و کچان دەبێت فێر بکرێن تا ڕووبەڕووی ژیان ببنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا بتوانن ڕۆڵی خۆیان بە سەرکەوتوویی ببینن. بێئەوەی کوڕان فێری ئەوە ببن کە شەڕانی و گوێنەدەر و بێهەست بن و کچانیش فێری ئەوە ببن کە دەستەپاچەو لاوازبن و بەتەواوی پشت بە پیاوان ببەستن. نابێت بهێڵرێت کچان زۆر عاتیفی بن و هەرکاتێک هەرشتێکیان ویست و بەدەستیان نەهێنا پەناببەنە بەر گریان. دەبێت کوڕانیش ڕێگەیان پێنەدرێت کە بۆ بەدەستهێنانی شتەکانیان زۆر دڕ و شەڕانی بن.

خوێندن بۆ کوڕان و کچان لەهەر شوێنێک گونجا و تا کۆلێجیش تەواو دەکات وەک یەک گرنگە. پێویستە ئەو جۆرە یارییانەشیان بۆ دابین بکرێت کە لە ڕووی ڕەگەزەوە بێلایەنن، نەک تەنیا بووکۆکەی نمایشکاران و بووکەڵەی کەسایەتیە قارەمانەکان. دەشێت تاقمێکی یاری میکانۆی لیگۆ لەگەڵ بووکێکی کچانەو یاریەکی کوڕانە پێکەوە دابنرێن.

ڕێکپۆشی و جلوبەرگ بۆ کچان نابێت بەتوندی بگیرێت و زۆر بایەخی پێبدرێت، هاوکات نابێت ڕێکپۆشی و جلوبەرگ بۆ کوڕان زۆر پشتگوێ بخرێت. پێویستە دایباب بە هەردووکیان هەمان



گرنگی بە قژی کچەکەیان و هی کوڕەکەشیان بدەن. پێویستە هەمان شت بۆ مەسەلەی جلوبەرگ بکرێت. نابێت جلوبەرگ ببێتە ڕێگر لەبەردەمی یاریکردنی کچی منداڵدا. کاتێک دایباب وا لە کچەکەیان دەکەن تەنوورە لەبەر بکات و ئینجا کاتێک جلەکانی ژێرەوەی دەردەکەوێت بەسەریدا دەقیژێنن و لێی توورە دەبن. ئەمە بۆ ئەو خۆش نییە. پێویستە دایباب ڕێگە بدەن کچەکەیان پانتۆڵی فراوانی حەوێنەر لەبەر بکات، زۆر تەسک نەبێت، ڕێگەش بدەن کچەکەیان وەک براکەی بە گورج و گۆڵی و چالاکانە یاری بکات. پێویستە کچەکە وافێر بکرێت کە بزێو بێت و حەزی لە یاریکردن بێت و وەک براکەی توانا جەستەییەکانی خۆی لا بەنرخ بێت و بایەخی پێ بدات. ئەڵبەت دەبێت کوڕ وا ڕابهێنرێت کە هەرگیز لە کچ نەدات تەنانەت کاتێک کە یاریش دەکەن. کچەکەش دەبێت وا فێر بکرێت کە هەرگیز ڕێگە نەدات کوڕێک لێیبدات و ئەگەر لێشیدا ئەوا لە جیاتی ئەوەی تەنیا بگری و ڕابکات دەبێت بەرگری لە خۆی بکات.



## ژنانی کوڕانیی و پیاوانی ژنانیی

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ناڕەزایی خۆی بەرانبەر پیاوانی ژنانی و ژنانی کوڕانی دەربڕیوە. (بوخاری)

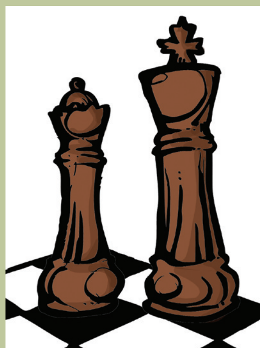
پیاو پیاوە و ژنیش ژنە و هەردووکیان دەبێت سوپاسگوزار بن بەوەی کە کێن؟ نابێت لاسایی یەکدی بکەنەوە. لە ناو ئەو کەلتوورەی کە تیایدا دەژین، بۆ ئەوەی جیاکردنەوەی کوڕان و کچان وادانراوە کە ئاسانە هەرچەندە ئەمڕۆ هەندێجار ناڕوون بووە. خوای گەورە کوڕان و کچانی جیاواز لە یەکدی دروستکردووە، چونکە ڕۆڵەکانیان جیاوازن، بەڵام تەواوکەری یەکدین، دیارییەکی خواییە کە ئێمە جیاوازین تا بتوانین سەرنجی یەکدی ڕابکێشین و ژیان خۆشتر بێت، نابێت ئەم جۆرە جیاوازی و وێکنەچوونە دیار و دڵڕفێنە بێبایەخ بکەین.

نە نێر و نە مێ ناتوانن "شەڕ"ی ڕەگەزەکان ببەنەوە. دۆستایەتیەکی لە ئەندازە بەدەر لەگەڵ "دوژمن!"دا لە ئارادایە. (فێمێنیستە) ڕادیکاڵەکان کاریگەرییەکی خراپیان لەسەر کەلتووری خۆرئاوا هەیە. هەندێک لە فێمێنیستەکان بانگەشەی ئەوە دەکەن کە ژنان ئەوەندەی پیاوان ئازاو بەجەرگن و دەتوانن هەرشتێک بکەن کە پیاوان دەتوانن بیکەن. لە بانگەشە ڕادیکاڵەکانی دیکە ئەوەیە کە ژنان پێویستیان بە پیاوان نییە. ژنێک ئەوەندەی کە ماسی پێویستی بە پاسکیلە ئەوەندە پێویستی بە پیاوێکە. هەرشتێک کۆمەڵگە پێویستی پێیەتی، ژنان دەتوانن بەبێ پیاو بیکەن.

دیارترین تێڕوانینی مەسیحی لەگەڵ ئەم ماف و داواکارییانەدا یەکناگرێتەوە. مەسیح داوای لە پیاوان کرد کە با تەنیا ڕەوشت جوان و بەبەزەیی نەبن، بەڵکو ئازا بن و سەرکردایەتیش بگرنە دەست. هەر گێل و نەزانێک دەشێت کابرایەکی "کەللەڕەق" بێت، بۆیە پێویستە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ژندا بە شکۆو ڕێزەوە پیاوماقووڵێکی ڕاستەقینە بێت. پیاوان دوای ڕاوێژکردنێکی ڕێکوپێک و جیددی لەگەڵ ژناندا دەتوانن ئەگەر پێی خۆش بوو بڕیارەکانی خێزان بدەن، پێویستە مێرد بە ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ ژنەکەیدا بکات کە ئەوە دەگەیەنێت پێویستە بە ڕێزو نەزاکەتەوە هەڵسوکەوت بکات. خوای گەورە پیاوی دروستکردووە تا نێر بێت و ژنی دروستکردووە تا مێ بێت، بۆیە نابێت کچان وەکو کوڕان مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. قورئانی پیرۆز بەم جۆرەی خوارەوە ئاماژەی بە مەسەلەی جێندەر کردووە:

**(ولا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ واسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا) (النساء:٣٢).** واتە: ئاوات مەخوازن بۆ ئەو پلەیەی کە خوا فەزڵی هەندێکتانی داوە بە سەر هەندێکی ترتاندا بۆ پیاوان بەش هەیە لەوەی بەدەستی ئەهێنن و بۆ ئافرەتانیش بەش هەیە لەوەی بەدەستی دەهێنن، داوا لە خواش بکەن لە بەهرەو بەخششی خۆی بە ڕاستی خوا هەمیشە بە هەموو شتێک زانایە.

### ژنان و پیاوان هەردووکیان بێ هاوتان



• سەد پیاو جا چادرێک دروست دەکەن، بەڵام یەک ژن بۆ دروستکردنی ماڵێک بەسە. (پەندێکی چینی)

• ئیمپراتور تیمیستۆکلێس پرسیاری کرد: "کێ بەهێزترین کەسە لە دنیادا؟" "ئەسینییەکان حوکمڕانی یۆنانییەکان دەکەن، من حوکمڕانی ئەسینییەکان دەکەم، تۆ، ژنەکەم، حوکمڕانی من دەکەی، منداڵەکەم حوکمڕانی ژنەکەم دەکات، منداڵەکە حوکمڕانی ئێوە دەکات."

• ئایا پیاو دەتوانێت بەتەواوی لە ژن تێبگات؟ ئایا ژن دەتوانێت بە تەواوی لە پیاو بگات؟

• ئایا پیاو دەتوانێت لە ئێش و ژانی سکپڕیی و منداڵبوون بگات؟ ئەمە موستەحیلە و نابێ، بەڵام ئازارو ژانەسکێکی توندی گورچیلە زۆر لێوەی نزیکە.

• ئەگەر بژاردەیەکت لە نێوان فێرکردنی پیاوێک، یان ژنێکدا هەبێت ، کامیان هەڵدەبژێریت؟
ئەگەر پیاوێک فێربکەیت هاوڵاتیەکت فێرکردووە بەڵام کاتێک ژنێک فێر دەکەیت، نەتەوەیەکت فێر کردووە.

## پلەوپایەی منداڵ پەروەردەکردن: بەپێی جێندەر

حاڵی حازر، منداڵ پەروەردەکردن لە زۆربەی خێزانەکاندا بەرپرسیاریێتی دایکە و لە ئەستۆی ئەودایەو باوکیش یارمەتی دەدات. ناهاوسەنگی لە چاودێریکردنی منداڵدا لە نێوان پیاوان و ژناندا ناهاوسەنگە. لە ئەمریکادا، باوکان حەوت سەعات لە هەفتەیەکدا تەرخان دەکەن بۆ ئەوەی ئاگایان لە منداڵەکانیان بێت، لە کاتێکدا کە دایکان چواردە سەعات ئاگایان لە منداڵەکانیانە. هەروەها دایکان ١٨ سەعات بە کاری ماڵەوە خەریکن و ٢١ سەعاتیش لە دەرەوە کاردەکەن، لە کاتێکدا باوکان ١٠ سەعات لە ماڵەوە کاردەکەن و ٣٧ سەعات لە دەرەوە کاردەکەن (ناوەندی لێکۆڵینەوەی پیوو ٢٠١٣). نزیکەی ٦٪ ی ئەو منداڵانەی کە لە خوار تەمەنی ١٨ ساڵەوەن و هەردوو دایک و باوکیان هەیە، دایک و باوکەکانیان دوو کاریان هەیە. لەو خێزانانەدا بە تێکڕا باوکەکان کاری دەرەوە زۆرتر ئەنجام دەدەن و دایکەکانیش ئاگایان لە منداڵەکانە و کاری دەرەوەش ئەنجام دەدەن. ئەمە لە کاتێکدا کە ئەگەر دایک و باوکەکەش هەمان کاریان هەبێت، هەر دایکەکە زیاتر ئاگای لە منداڵەکانە. لێکۆڵینەوەیەک کە لە گۆڤاری «پەیوەندییە خێزانییەکان» دا ئەنجام دراوە لە کانوونی یەکەمی ٢٠١٣ سەبارەت بەو دایک و باوکانەی کە هەمان کاریان هەیە، لێکۆڵینەوەکە بەم ئەنجامانەی خوارەوە گەیشتووە:

- کاتێک منداڵەکە تەمەنی ٩ مانگە، دایکەکە ٧٠٪ ی کاتەکەی تێکڕا لە هەفتەیەکدا بە شێوەیەک لە شێوەکان بە ئاگاداربوون لە منداڵەکەی بەسەردەبات، بە بەراورد بە باوکان کە ٥٠٪ی کاتەکانیان بە هەمان شێوە بەسەر دەبەن.
- دایکان نزیکەی دوو هێندەی کاتەکانی پەروەردەکردن بە کارە ڕۆتینەکانی پەروەردەکردنی منداڵەکانیانەوە بەسەردەبەن، وەک شۆردن و شیرپێدان و گۆڕینی منداڵەکان، پاش ئەوان ئینجا باوکان دێن.
- باوکان زیاتر ڕۆڵی یاریدەدەر دەبینن وەک لە ڕۆڵی سەرەکی لەئەنجامدانی کارەکاندا.

**(زانکۆی حکومی ئۆهایۆ ٢٠١٣)**

کارەکان و بەرپرسیاریەکانی بەخێوکردنی منداڵ لە سەدەی بیست و یەکدا تەنها بەپێی ڕەگەز دیاری نەکراون، بەڵکوی بەپێی بۆ گونجان و نزیکی و زیاتر وەک کارێکی هاوبەشی لێهاتووە. گۆڕینی دایبی بەپێی ئەوەیە کە کێ یەکەمجار بۆنی کردووە ئەنجام دەدرێت، نەک ئەوەی کە من باوکم ئەم کارەی نەکردووە ئیتر من بۆ بیکەم؟ وەک بەرگریکردن لە ڕابردوو.

بە بەکارهێنانی داتاکان لە ساڵی ١٩٦٥ ەوە بۆ ٢٠١١، ناوەندی لێکۆڵینەوەی پیوو لە ساڵی ٢٠١٣ دا ڕایگەیاند کە باوکان زیاتر ئاگایان لە منداڵەکانیانە و کاری ماڵەوە ئەنجام دەدەن وەک لە ساڵی ١٩٦٥، ئەمەش لە کاتێکدایە کە دایکان زیاتر کاری دەرەوە ئەنجام دەدەن. چونکە ڕۆڵەکەنیان گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. لە ساڵی ٢٠١٢ دا، ٦٤٪ ی دایکان کاریان کردووە لە بەریتانیا، ٢٩٪ی دایکانیش ڕۆژانە کاری تەواویان هەبووە (وەزارەتی پەروەردە ٢٠١٤).

زاراوەی «دایەن»، کە بۆ کچێکی هەرزەکار بەکاردێت، چیدی بۆ باوکێک بەکارناهێنرێت کە ئاگای لە منداڵەکەیە کاتێک دایکەکە لە دەرەوەیە، چونکە ئێستا ئەویش بەشدارەو چاودێری منداڵ دەکات. ئەمە گوتراوە، باوکان هاوبەشێکی یەکسان نین لە هەموو بوارەکانی چاودێریی و بەخێوکردنی منداڵدا. ناوبانگی ژن لە شوێنی کاردا وایکرد کە پیاوان و ژنان بە ڕۆڵە خێزانییە تەقلیدیەکاندا بچنەوە. کاتێک لە ئیش دەگەڕێنەوە ماڵ، کێ دادەنیشێت و ڕۆژنامە دەخوێنێتەوەو

کێ پێویستە نانی ئێوارە ئامادە بکات و بیدات بە منداڵەکان، منداڵەکان بشوات و بیانخەوێنێت؟ ئەم مەسەلانە بەگشتی ئەمڕۆکە بە دابەشکردنی ئیش و کارەکان چارەسەرکراون: یەکێکیان سەرەوکاری خواردنەکە دەکات، لە کاتێکدا ئەوی دیکەیان سەرەوکاری شوشتن و کاتی چوونە جێگەی منداڵەکان دەکات، تەنانەت تەمبێکردنی منداڵ بەرەو شێوازێکی ڕەواتر و گونجاوتر گۆڕاوە. لەم سەردەمەدا، دایکان بەدەگمەن هەڕەشە لە منداڵەکانیان دەکەن بە شێوازە کۆنەکەی جاران «ڕاوەستە تا باوکت دێتەوە». تەمبێکردن و سزادان بە ڕێسای «کێ یەکەمجار بینی؟»ەوە بەستراوە، کە بارێکی قورسی لەسەر شانی باوکانی ئێستا لابردووە.

## ئەم ناهاوسەنگییە بۆچی؟

ئەوەندەی پەیوەندی بە ژنانەوە هەیە، ئەم هۆکارانەی خوارەوە بەدەستهاتوون سەبارەت بەوەی کە بۆ چی ژنان زیاتر بە چاودێریی منداڵەوە خەریکن:

- ژنان نایانەوێت ئاژاوە بنێنەوە یا ململانێ دروست بکەن.
- ژنان مەیلیان بۆ چاودێریی منداڵ زیاترە بەهۆی ئەو شێوازی گونجاندن و کۆمەڵایەتیبوونەی کە لەسەری پەروەردە کراون و بەهۆی ئەو دژکار و وەڵامە سروشتی و زگماکییانەی کە لەسەر بایۆلۆجییان بەندە.
- چونکە هێشتا کۆمەڵگە زۆرتر هەر ژنان بە بەرپرسیار دەزانن کە کێشەیان لەگەڵ منداڵاندا ڕووبەڕوو دەبێتەوە، زۆربەی دایکان نایانەوێت دەستبەرداری ئەم بەرپرسیارێتییە بن و وازی لێبهێنن.
- زۆر لە ژنان دوودڵن لەوەی کە لەم ئەرکەیاندا هاوبەشی بە کەسانی دیکە بکەن، چونکە کۆنترۆڵ لە دەست دەدەن، وایشی دەبینن کە بەو هۆیەوە هۆگریی و خۆشەویستی منداڵەکانیشیان هاوبەشی پێ دەکرێت، یاخود حەزیان بەو شێوازە نییە کە هاوبەشەکەیان کارەکەی پێ ئەنجام دەدات.

ئەوەندەی پەیوەندی بە پیاوەوە هەیە، ئەم هۆکارانەی خوارەوە بەدەستهاتوون کە بۆ چی پیاوان کەمتر بەشداری لە چاودێریکردنی منداڵدا دەکەن:

- دوودڵم کە شتێکی ناخۆش و جەرگبڕ ڕوودەدات لەو کاتەی من بەرپرسیارم و ئاگام لێیە.
- ناتوانم داواکارییەکانی منداڵەکە جێبەجێ بکەم و میزاجم تێک دەچێت.
- دایکیان لە چاودێرییدا باشترن، هەرگیز من ناتوانم پێی ڕابگەم.
- ئەگەر زۆر لەگەڵ منداڵەکانم بم، دەرفەتی پێشکەوتنم لە ئیش و کارەکانمدا بە هۆی گوشاری زۆر و کەمی کاتەوە لە دەست دەدەم.
- پیاوان بوارێکی کەمتریان هەیە تاکو بچنە پۆل و کۆڕەکانی تایبەت بە دایەنی و گەشەکردنی منداڵەوە.
- پیاوان بۆ منداڵ بەخێوکردن نموونە و پێشەنگی باشن.
- پیاوان بۆ ڕۆڵی منداڵ بەخێوکردنیان سیستمێکی پشتگیرییان نییە.
- هەندێک لە دایکان لەو بوارەدا بەرهەڵستی بەشداری زۆری باوکان دەکەن.

لەگەڵ ئەمانەشدا، ئەوا باوکانی ئەمڕۆ هەر کاتێکی زیاتر لە بەخێوکردنی منداڵدا بەسەر دەبەن لەچاو ئەو کاتەی کە باوکی خۆیان بەسەری بردووە، بۆیە پێدەچێت کە ئێستا گۆڕانکاری لە کردار و ڕەفتاردا بەدی بکرێت.

## ئەفسانە و ڕاستییەکان دەربارەی باوکان وەک چاودێرییکاری منداڵ:

لیستی هەندێک ئەفسانەی باو سەبارەت بە باوکان وەک چاودێرییکاری منداڵ و ڕاستییەکان:

| ئەفسانەکان | ڕاستیەکان |
|---|---|
| – ژنان هەمیشە لە چاودێریی منداڵدا باشترن. | – منداڵان دەتوانن وەکو دایکیان وابەستەی باوکیشیان بن. |
| – لە چەند ساڵی یەکەمدا، باوکان لای منداڵەکانیان ئەوەندە گرنگ نین و پێویستە زۆرتر تێکەڵیان بن بە تایبەتی کاتێک کە منداڵەکانیان گەورەتردەبن. | – باوکان ئەوەندەی دایکان بەرانبەر منداڵەکانیان هەستیارن. |
| – گرنگترین ڕۆڵی باوک ئەوەیە کە کەسێکی بە زەبر و زەنگ بێت. | – باوکانی ئەمریکی جیا لە دایکان لەگەڵ منداڵەکانیان یاری دەکەن. باوکان جموجوڵی وەرزشی زیاتر بەکاردەهێنن، زۆرتر حەزیان بە بەرکەوتنە و بەشێکی زۆرتری کاتەکانیان پێکەوە یاری دەکەن ٤٠٪ ی باوکان بەراورد بە ٢٥٪ ی دایکان. (پارک ١٩٩٦ و یۆگمن ١٩٨١). |
| – لەبەر ئەوەی باوکەکە نان پەیداکەرە، پێویست ناکات کاتی زیاتر لەگەڵ منداڵەکاندا بەرێتەسەر. | – باوکان بەخێوکەرن: ئەو منداڵانەی کە چاودێرییەکی تەواویان لەلایەن باوکیانەوە هەیە، نمرەیەکی سەرراسایان لە تاقیکردنەوە گشتگیر و پێوانەییەکاندا بەدەستهێناوە. |
| – پێویستە منداڵان زیاتر وابەستە و هۆگری دایکیان بن تاکو بە شێوەیەکی تەندروست گەشە بکەن و گەورە ببن. | – شێوازی پەروەردەکردنی باوک کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر ئەوەی کە منداڵان چەندێک کۆمەڵایەتی دەبن. ئەو باوکانەی کە شێوازێکی دڵسۆز و ژیرانەو نەگۆڕ بەکاردەهێنن لە ئاڕاستەکردنی ڕەفتار و ڕەوشتی منداڵەکانیاندا، منداڵانێک دەهێننە ئاراوە کە خاوەنی ڕێژە و پلەیەکی لێهاتوویی و کارامەیی بەرزن. باوکانێک کە ڕەزاگران و سزادەر و زۆردارن دەبنە هۆی بەرهەمهێنانی منداڵانێک کە پاشکۆ و خواردەست و دوورەپەرێز و بێ ئارامن. |
| – وەک کوڕێک پەیوەندییەکی گیانی بەگیانیم لەگەڵ باوکمدا نەبوو، هیچ کێشەیەکم نییە، بۆیە پێویستم بە پەیوەندییەکی نزیک و گیانی بە گیانی نییە لەگەڵ منداڵەکەمدا.<br>– سەبارەت بە کەموکوورییەکانم نابێ وەکو باوکێک لۆمە بکرێم، چونکە ئەمە ئەو شێوازەیە باوکم منی پێ بەخێو کردووە. | – ئێمە هەمیشە بەرپرسیارین بەرانبەر کردەوەکانی خۆمان. ئەگەر داییابمان سەرمەشقێکی باش نەبووبن، پێویستە بەدوای پێشەنگێکی باشدا بگەڕێین و پەیدای بکەین |
| – ئەنجامدانی کاری باش لە بواری پیشەو کارەکەمدا گرنگترین شتە کە دەتوانم بۆ یارمەتیدانی خێزانەکەم بیکەم. | – خێرو خۆشی خێزان ئەولەویاتێکی باڵاترو زیاتری لە کار و کاسبی هەیە. |



## کاریگەری ئامادەنەبوونی باوک لەسەر منداڵان

لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە پەیوەندییەکی نزیک لە نێوان نەبوون و نائامادەیی باوکێکی پەروەردەکار و ئەم بەدڕەفتارییانەی خوارەوەی منداڵاندا هەیە:

١. بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر و خواردنەوەی عارەق.
٢. ڕێژەی بەرزی توندوتیژی ڕەگەزی نێر.
٣. نێر زاڵی لەو کوڕانەدا کە بەبێ پێشەنگێکی نێر بەخێو کراون.
٤. ڕەفتاری کەمتەرخەمانە.
٥. دژواری لە ڕاهاتنیان بە جیابوونەوەی دایبابیان و دووبارە هاوسەرگیریکردنەوەیان.
٦. گوێنەدان و گرنگینەدان بە هەست و پێویستی ئەوانی دیکە.
٧. نشوستیهێنان و کەمبوونەوەی دەستکەوتی زانستی و ئەکادیمی و ڕێژەی بەرزی وازهێنان و تەرککردنی قوتابخانە.

## پێویستییە جۆربەجۆرەکانی کوڕان و کچان

هیچ کەسێک بەتەواوی نازانێت ئاخۆ سروشت، یان پەروەردە بووەتە هۆی ئەوەی کوڕان و کچان پێویستی جیاوازیان هەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا، دایباب دەتوانن لە یارمەتیدانی منداڵەکانیاندا بۆ دابینکردنی پێداویستیەکانیان ڕۆڵێکی کاریگەر ببینن. لە هەندێک کۆمەڵگەدا، ڕۆڵی جێندەری و کردەوە و ڕەفتار کە تایبەتە بە هەریەکەیان بەتەواوی دیاریکراون، بە تایبەتی لە چینە هەژارەکانی کۆمەڵگەدا. هەرکەسێک ئەم یاسایانە پێشێل بکات و بە سووک سەیریان بکات سزا دەدرێت.

ئەمانەی خوارەوە چەند ئاماژەیەکن بۆ هاندانی کوڕان و کچانی بچووک تاکو ڕۆڵەکانیان بە باشی ببینن (بە دەستکاریەوە لە فریدمان وەرگیراوە ١٩٩٨):

## کچێکی بچووک چی پێویستە؟



**١. بڕوابەخۆبوون:** کچان بەردەوام پێویستیان بە هاندان هەیە لەگەڵ وشەگەلێک کە باس لەو تایبەتمەندییانە دەکات و دایبابیان دەیەوێت پەرەی پێبدەن: ئەوە ئازایەتی تۆ دەسەلمێنێت کە بێ یارمەتی کەسانی دیکە بەو پەیژانەدا سەرکەوتوویت. گرنگە کچان بزانن کە دایبابیان متمانەیان پێیان هەیە و ئەوان زرنگ و بەتوانان. پێویستە کچان دەرفەتی زیاتریان پێ بدرێت تاکو ببنە سەرکردە، بۆ نموونە، بە ڕێگەپێدانیان و سەرپشککردنیان تا چالاکیەک هەڵبژێرن، یاسا دابنێن و ناکۆکییەکان چارەسەر بکەن. کچێک کە دەزانێت سەرکردایەتی بکات ئەوا باشتر ئامادەیە تا ئەرکی خوێندن و پیشەکەی خۆی لە ئەستۆ بگرێت.

**٢. پشتبەخۆبەستن:** گرنگە کچانی بچووک هەست بە لێهاتوویی و بەتوانایی بکەن بەوەی کە ڕێگەیان پێبدرێت بۆ بەدەستهێنان و ئەنجامدانی هەرشتێک کە خۆیان خۆبەخۆیی دەتوانن بیکەن- هەڵگرتنی پەرداخێک شەربەت، داهێنانی قژیان، دروستکردنی قەڵاتۆکەیەکی بلۆکی منداڵانە بە بێ یارمەتی. پێویستە کچان وەبیریان بهێنرێتەوە کە زۆربەی ژنان بۆ دابینکردنی زۆربەی شتەکانی ژیانیان کاردەکەن بۆیە هەر کچێک پێویستە وا ئامادە بکرێت و بەخێو بکرێت کە بتوانێت خۆی بژیێنێت. دایباب دەتوانن باسی پیشەنگییە ئەرێنییەکانی ژنانی کارا بۆ منداڵەکانیان بکەن، کە هاوسەنگیان لە نێوان کاری پیشەیی خۆیان و چالاکی خۆبەخشانە و ژیانی خێزانیدا پاراستووە.

**٣. پەیوەندی جێگەیی و هەماهەنگی:** کچان شتی یاری جۆراوجۆریان پێبدرێت تا یاری پێبکەن وەکو لۆری و سەیارە، دروستکردنی بلۆکی منداڵانە، کەرەستەی یاریکردنی ئاوی، جۆرەها تۆپ و شتی دیکەی یاریکردن کە دەتوانن لەسەری بڕۆن، یاخود خۆیانی پیاهەڵواسن.

**٤. لەشجوانی:** دایباب دەتوانن یاری کاریگەری وەکو (خشخشۆک، گرگرانێ و زۆرانبازی) لەگەڵ کچەکەیان بکەن. تەنانەت ئەو کچانەی کە هێشتا بۆ هەندێک وەرزشی ڕێک زۆر منداڵن، دەتوانن سوود لە پێداهەڵگەڕان و سەرکەوتن بە خلیسکێنە و پێشبڕکێ و تەقلەلێدان ببینن. پێویستە دایباب خۆیان لە فریاکەوتن و بە هاوارەوەچوون بەدوور بگرن: لەبری ئەوە، دەتوانن هانی بدەن بۆ ئەوەی خۆی پیس بکات، قژی تێک و پێک بدات، لە کاتی سەرکەوتنی بەسەر دار، یاخود یارییکردن لەناو چیمەنەکەدا ئارەق بکات، بەم شێوەیە یارمەتیدەدات لە هەستە ناخۆشەکەی ڕزگاری بێت. پێویستە هانیش بدرێت تاکو بە قوڕ یاری بکات و لەدەرەوەیماڵیش لە یاری بەشداری بکات.

**٥. کارامەیی بڕیاردان:** پێویستە دایباب ڕێگە بە کچەکەیان بدەن تا بڕیار بدات و بژاردەی خۆی هەبێت و بەرپرسیارێتی بڕیارەکانی خۆشی لە ئەستۆ بگرێت. وەکو پێڕەوکەیەک، دەکرێت ڕێگەی پێبدرێت کە خۆی هەڵبژێرێت حەز دەکات کام کوپ، یاخود قاپ لەکاتی نانخواردن بەکاربهێنێت و کام هاوڕێشی بۆ یاریکردن لە ماڵەوە بانگهێشت بکات.

**٦ـ حەزبەزانینکردن:** پێویستە کچان هەموو دەرفەتێکیان بۆ لێکۆڵینەوە و ئاشنابوون بە ژینگەکەیان پێبدرێت. کاتێک کە ئەوان منداڵن، یاخود پێڕەوکەن، دەبێت ماڵەکە بە تەواوەتی بۆ منداڵان گونجاو و سەلامەت بێت تاکو بتوانن بێ ترس بێن و بچن و تیایدا بگەڕێن. دایباب دەشتوانن کچەکەیان ببەنە دەرەوە بۆ گەڕان و گەشت- بۆ کتێبخانە، باخچەی گشتی و پارک، باخچەی گیانداران، سوپەرمارکێت، بازاڕ و دوکان و شوێنەکانی پەرستن. دەتوانن داوا لە قوتابخانەی منداڵەکانیان بکەن تاکو سەردان و گەشتیان بۆ ڕێکبخەن بۆ کێڵگە، کارگە و کارخانەی پیشەگەریی، باخچە، خانەی داد و سەنتەرە پەروەردەییەکانی دیکە.

**٧ـ وێنای جەستە:** پێویستە دایباب زیاتر لە ڕواڵەت جەخت بکەنە سەر دەستکەوتەکان. باشتریشە زیاتر قسە بۆ کچەکەیان بکەن دەربارەی ئەو شتانەی کە کچە دەتوانێت بەدەستی بهێنێت. نەک چەند بەو جلانەوە جوانکیلەیە. بۆ نموونە، دەتوانن بڵێین، «کارێکی نایابت کرد»، لەبری «ئەمڕۆ جوانیت».

**٨ـ کارامەیی شیکاریی ڕەخنەیی:** ئەگەر منداڵان سەیری تەلەفزیۆن و فیلمی سینەمایان کرد، ئەوکات دایباب دەتوانن فێریان بکەن کە بە چاوێکی ڕەخنەگرانەوە سەیری بکەن. دەتوانن گفتوگۆ بکەن سەبارەت بەوەی کە بەیەکەوە بینیویانە، چاو بۆ ڕۆڵە «تەقلیدییەکان» بگێڕن. بۆ نموونە، دەست بە گفتوگۆیەک بکەن دەربارەی وێنای جەستە. سەرنجبدە بزانە چۆن کچەکان لە تەلەفزیۆنەوە نیشاندراون. ئایا کچە سەنگینەکان وەکو ناخۆشەیست و ناپەسەند نیشاندراون؟ ئایا وەکو دیمەنێکی کۆمیدی بەکارهاتوون؟ ئایا کچانی خاوەن لەشولاری جوان تەنیا وەکو هێمایەکی سێکسی نیشاندراون؟ ئایا زیرەک دەردەکەون؟

**٩ـ کارامەیی بیرکاری و زانست:** پێویستە کچان هەموو دەرفەتێکیان پێبدرێت لە زانست، بیرکاری و تەکنەلۆجیادا شارەزا بن. هەرچەندە کچان بۆ لێوردبوونەوە و توێژینەوەی جیهان کارامە و ئامادەو بەپەرۆشن، بەڵام یەکەمجار وەک پێویست دەرفەتیان پێنادرێت و پاڵپشتی و هاوکاری ناکرێن.

**ببە بە نموونە:** بە ڕێزگرتنی خۆیان و ژنانی دیکە، لە دایکان، پوورەکان و خزمە مێیەکان پێوەرو مۆدێلێک بەرجەستە دەبێت کە کچان دەتوانن چاویلێبکەن و لەسەری برۆن. بەم شێوەیەش، دەتوانن لە کۆت و بەندە کۆنباوەکان رزگاریان بێت کە هانی کچان دەدەن جگە لە شەکر و تام و بۆن و هەموو شتێکی دیکەی جوانکیلە هیچی دیکە نەبن.

## کوڕێکی بچووک چی پێویستە؟



**١ـ سەرمەشقێکی نێر:** پیاوان جارێکی دیکە جێندەریان لە ژیانی تایبەتی و پیشەیی خۆیاندا داڕشتەوە، بەربەرەکانێ لەگەڵ پرسی ناسنامە، یەکسانی، ڕەگەز دەکەن. لە سەردەمێکی پڕ لە نائامادەیی باوکاندا، ئەگەر کوڕان لە پێشەنگێکی نێرەوە فێر نەبن، ئەوە لە کەلتوورێکی گشتی و میللیدا (وەک وەرزش و تەلەفزیۆن) فێر دەبن کە نێرینەیی لە ڕێگەی چوارشتەوە پێناسە کراوە: سێکس، توندوتیژی، وەرزش و موڵک و سامان. دایباب وەکو چاودێریکار دەتوانن بچنەوە بە پەیوەندییەکانیان لەگەڵ ژنان، پیاوان و

کوڕاندا. پیاوان پێویستە شتانێک ئەزموون بکەن کە لە کۆنەوە لەگەڵ کەلتووری ژناندا گونجاوەو یەکدەگرێتەوە: گۆڕینەوەو دەربڕینی هەست و سۆز، دابینکردنی یارمەتی و پشتیوانی عاتیفی و کارکردن لەسەر هونەری گفتوگۆ. ئەگەر کوڕێک هاتە لای باوکی و پێیگوت کە منداڵێکی دیکە لێیداوە، لەوکاتەدا باوکەکە دەتوانێ بیر لەوە بکاتەوە کە دەبێت ئەو گفتوگۆیە لەنێوان دایکەکە و کچەکەدا چۆن بێت و هەندێک لەو گفتوگۆیانە دێنێت و لەگەڵ گفتوگۆکەی خۆیاندا تێکەڵی دەکات.

**٢. مەیلی جەستەیی:** کوڕانی بچووک ئەوەندەی کچانی بچووک پێویستیان بە لەباوەشگرتن و یاری لەگەڵکردن هەیە. بۆیە پێویستە دایباب هەوڵی دڵنەوایی و لاواندنەوەی کوڕە بچووکەکەیان بدەن کاتێک کە دەگری. هەروەها لەسەریان پێویستە کە یاری خۆش و نا توندوتیژی لەگەڵ بکەن و هۆگری و لێکنزیکبوونەوەکەیان بپارێزن و کە کوڕەکەشیان گەورەتر بوو برەوی پێبدەن.

**٣. کارامەیی زارەکی:** پێویستە دایباب تەنانەت لە تەمەنی منداڵیشدا زۆرجار قسە بۆ کوڕەکەیان بکەن. دەنگیان ئارامی و ئاسودەیی پێ دەبەخشێت و لە گەشەکردنی زمانیدا یارمەتی دەدات.

**٤. ڕەچاوکردنی خەڵکی:** گرنگە کە دایباب ئەوە بۆ کوڕەکانیان ڕوونبکەنەوە کە کردەوەکانی چۆن کاردەکاتە سەرکەسانی دیکە. کاتێک کچێک ڕەوشتێکی ناشیرین دەنوێنێت، پێی دەگوترێت کە ئەمە کەسێکی دیکەی تووڕە و بێزار کردووە، بەڵام کوڕان بە سادەیی تەمبێ و ئامۆژگاری دەکرێن. کاتێک کە سزادەدرێن، منداڵان تەرکیز دەکەنە سەر ئەوەی کە چەند تووڕەن لە جیاتی ئەوەی فێرببن و بزانن کاریگەری ئەو ڕەفتارە ناهەموارەیان لەسەر دایباب و هاوڕێکانی یارییان چیە.

**٥. کارامەیی چارەسەری ئاشتیانە:** کوڕان پێویستیان بەوەیە زەمینەیەکی بنیاتنەریان بۆ چارەسەرکردنی ململانێکان بۆ برەخسێنرێت. ئەگەر شەڕەشەقیان کرد، یاخود گازیان گرت وەک ئەوەی زۆر لە قۆناغی پێرەوکەییدا دەیکەن، پێویستە دایباب پێیان بڵێن و بۆیان ڕوونبکەنەوە کە بریندارکردن و ئازاردان چاوپۆشی لێناکرێت و پێشنیازی ڕێگەو شێوەی دیکەی دەربڕینی ڕق و تووڕەییان بۆ بکەن.

**٦. بەرپرسیارێتی بەرانبەر بە کردەوەکانی:** دوورکەوتنەوە لە دووفاقی و جێبەجێکردنی دوو پێوەر گرنگ و پێویستە. ئەگەر دایباب کردەوەیەکی دیاریکراویان بینی کە بۆ کچەکەیان ناپەسەند و قبووڵ نەکراوە، ئەوا پێویستە بۆ کوڕەکەشیان هەمان پێوەر پەیڕەو بکرێت. نابێت بیانووی «کوڕان کوڕانن» بۆ برەودان و چاوپۆشی لە دڵڕەقی و بێبەزەییەتی بەکاربهێنن.

**٧. دەربڕینی هەست و سۆز:** پێویستە کوڕان هانبدرێن تا هەستەکانیان و بە هەستی گریانیشەوە دەرببڕن. ئەگەر کوڕان وایان لێبکرێت کە بگەنە ئەو بڕوایەی هەستی خەمباری ڕێگە پێنەدراوە، ئەوا وەکو گەورەکان فێر دەبن کە ئەو هەست و سۆزانە بشارنەوە.

## دژكاری ژیرانە بەرانبەر جیاوازی ڕەگەزیی

دایباب دەتوانن هاوكاری بكەن بەوەی وا لە منداڵان بكەن كە بەرانبەر بە جیاوازییەكانی كوڕان و كچان هەست بە باشی بكەن.

- دەتوانن بەرانبەر بە سەرنج و دۆزینەوەكانی كچەكانیان سەبارەت بە جیاوازی سێكسی لە ڕێگەی ڕێنمایی ڕاست و سەنگینەوە كاردانەوەی ئاڕاستەكاریان هەبێت.
- دەتوانن ئەو ڕەفتار و كردەوانەی كە دەیانەوێت منداڵەكانیان فێری ببن، لە خۆیاندا دروستی بكەن و پەیڕەوی بكەن. بۆ نموونە، پێویستە كوڕەكەیان دڵنیابێ كاتێ دایكی دەبینێت چیمەن دەبڕێت و ئۆتۆمبیل لێدەخوڕێت، باوكیشی گسک دەدات و شت دەسڕێتەوە، چێشت لێدەنێت، یان قاپ دەشوات. لە هەندێک وڵاتدا، ژنان زۆر لە كارە قورسەكانی وەک ئاوكێشان دەكەن.
- دایباب دەتوانن یاری بێڕەگەز بە منداڵەكانیان بدەن. پێڕەوكەكان هێندەی لە ڕەفتاری دایبابییانەوە فێر دەبن ئەوەندەش لە هاوتەمەنەكانیانەوە فێر دەبن، بۆیە پێویستە دایباب لەگەڵ دایبابەكانی دیكەدا كاربكەن و هەماهەنگی بكەن.



## تێكەڵاوكردنی ڕەگەز لەگەڵ مەزاج

زۆربەی دایباب هاوڕان لەگەڵ زانایانی دەروونی كە ئەگەر ڕەگەز نێر بێت، یاخود بە ڕەگەز مێ هەر ڕەقی و توندی باش نییە. كوڕان و كچانیش پێویستە بەهێز و نەرموونیان و ژیر و شیكار بن. لەگەڵ ئەوەشدا، گەلێک دایباب بە پەروان كاتێک منداڵەكەیان ڕەفتاری وەک ڕەگەزی بەرانبەر نیشاندەدات و دەكات. باوكێک بەرانبەر كوڕەكەی نیگەرانە كە بووكەشووشەیەكی بارِبی دەوێت و دایكێک ناڕەحەتە كاتێک كچەكەی بەقسەی ناكات و نایەوێت كراسی كچانە لەبەر بكات (كیسلر و ماكینا ١٩٧٨). ئایا هەریەک لەمانە تا چەندێک مەترسیدارن؟ چی دەگەیەنێت؟

هەریەک لە ئێمە بە میزاجێكی دیاریكراو لەدایكبووە. میزاج شێوازێكی جیاكەرەوەیە بۆ وەڵامدانەوە و نیشاندانی هەڵوێست بەرانبەر هەرشتێک كە لە دەوروبەرمان ڕوودەدات. میزاج تا ڕاددەیەک دیاری دەكات كە چ شتێک دڵمان ڕادەكێشێ و ڕقمان لە چ شتێكە. پێدەچێت هەندێک منداڵ بە زگماک بەرانبەر خەڵک هەستیار بن و بایەخ بە خەڵک بدەن (پەیوەندی چاو بە ئاسانی دروستدەكەن و بە زەردەخەنە وەڵامی زەردەخەنەكان دەدەنەوە). منداڵانی دیكە لە ئاست شتە بینراوەكان، یان دەنگەكان لاوازترن (چاویان بە بوكوڵە مۆزیكیەكانەوە نووساوە).

كێشە لەوەوە پەیدا دەبێت ئەگەر دایباب بڕوایان وابوو هەندێک جۆری دیاریكراوی لاساریی و میزاجی بەشێوەیەكی زگماكی بە نێرینە، یان بە مێینە تایبەتن. ئەمەش بارودۆخەكە ئاڵۆزتر دەكات. بۆ نموونە، ئەگەر دایكێک، یان باوكێک بە كوڕەكەی گوت كە نینۆكەكانی بە بۆیەی پەمەیی دەكات، «بە بڕوای خۆت تۆ چیت- كچ؟» لەوانەیە منداڵەكە بە هەڵە وا تێبگات و بگاتە ئەو ڕایەی كە ئەگەر بیەوێت «شتی كچانە» بكات، ئەوا دەبێت كچ بێت.

### پێویستە دایکان و باوکان ئاگاداری ئەمانەی خوارەوە بن:

- خەمخۆر بە ئەگەر هەڵسوکەوتی منداڵەکەت لەکاتی یاریکردندا زۆردارانە و کەللەڕەقانە بوو. ئەمە شتێکە منداڵێک (کوڕ بێت، یان کچ) حەز بکات یاری بە بووکەشووشەی باربی بکات یاخود جلی ژنانە لەبەر بکات. شتێکی دیکەی جیاوازیشە ئەگەر منالەکە تەنیا بیەوێ ئەمانە بکات، یان منالەکە زۆرجار دووبارە ئەو یاریەی کرد.
- لەحاڵەتی دەگمەندا، ئەو منداڵانەی کە زۆر خەمبارن دەڵێن کە حەزیان ئەکرد لەشیان، بەتایبەتی ئەندامی زاوزێیان جیاواز بووایە. پێویستە دایک و باوک خەمخۆربن ئەگەر منداڵەکەیان هەوڵیدا، یان تەنانەت هەر قسەی لەبارەی تێکدانی جەستەیەوە کرد. لەو حاڵەتەدا، گرنگە بچنەلای کەسانی شارەزا و هەوڵی سوودوەرگرتن لە پسپۆڕان بدەن.
- نابێت دایک و باوک لاساریی و بێ میزاجی منداڵەکەیان بگۆڕن بۆ نەخۆشی. ئەگەر کوڕەکەیان، یان کچەکەیان خەمبار، دڵتەنگ، یان بێئارام بوو، ئەوا پێویستە ببرێت بۆ لای دەروونناسێکی منداڵان کە لە خەمۆکی و دڵەڕاوکێی منداڵدا پسپۆڕبێت.
- چارەسەر بە داودەرمان مەترسیدارە. کەوابوو پێدانی دەرمان بەمنداڵان ، باش نییە لە کاتێکدا چارەسەرکردن لە ڕێگەی قسەکردن و ئامۆژگارییەوە باش و بەجێیە.
- پێویست ناکات لۆمەی کەس بکرێت. دەشێت خواستە نائاساییەکانی منداڵ پەیوەندی بە هیچ شتێکی تایبەتییەوە نەبێت کە دایک و باوکی کردبێتیان.

دەشێت ئەوکاتە بڵێت خۆزگە کچ بووایە، یاخود «بەڕاستی» ببووایە بە کچ. ئەمە بۆچوونێکی بێباکانەیە لەلایەن دایبابەوە و لە مێشکیدا دەچەسپێنرێت. زۆربەی کچان هەراو دەستگەمە و شەڕەشەقیان پێ خۆشە. ئەگەر هاتوو کچێک حەزیکرد لە ڕووی جەستەییەوە کارا بێت و دەستگەمەی پێخۆش بوو لەوانەیە دایبابیشی وەک «نامێینە» تەماشای بکەن، لە ڕاستیدا مەسەلەکە هەر ئەوەیە کچەکە سروشتێکی هەیە کە وەڵامی بۆ ئەو هاندان و بزواندنە ئاست بەرزانە هەیە کە لە دەوروبەریدان.

تێکەڵکردنی مەزاج و پێشبینی ڕۆڵی جێندەری بە تایبەتی بۆ کوڕان دژوارە. کاتێک یاری «کچانە» دەکەن فیدباکی نێگەتیفی زیاتریان پێدەدرێت لە کچانێک کە یاری «کوڕانە» دەکەن. «ژنانی» ناولێنانێکی ترسناکترە لە «کوڕانی»، چونکە ناوی نێر لە چاو مێ شکۆ و پلەو پایەیەکی زیاتری لە کۆمەڵگەدا هەیە، دەستبەرداربوونی نێرینەیی لای پیاو لەبەر خاتری پێگەی مێینەیی هەتا بڵێی شورەییە.

پێویستە دایباب کوڕ و کچەکانی خۆیانیان خۆش بوێت. منداڵان ئەگەر پەیوەندییەکی بەهێز و ڕۆحییان لەگەڵ دایبابیاندا هەبێت باش گەشە دەکەن لەکاتێکدا دایباب دەیانەوێت منداڵەکانیان مرۆڤی تێگەیشتوو و بەرپرسیار، بەرهەمدار، تەندروست و بەختەوەریان لێ دەربچێت.

## کچان و کوڕان جیاواز فێر دەبن

کاتێ کوڕان و کچان لە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانەدان، بەڕێژەی جیاواز زانیاری وەردەگرن، بۆ هۆکاری جیاواز، بەپلەی سەرکەوتنی جیاوازی» (گوریەن ٢٠٠١). کوڕانی گەنج زیاتر حەزیان لە شت و مەکە ئەمە لە کاتێکدا بۆی هەیە کچان تەرکیز بکەنە سەر خەڵک و پەیوەندییەکان. لە قوتابخانەی سەرەتاییدا، دەشێت کوڕان باشتر بتوانن فەرەنسا لەسەر نەخشە بدۆزنەوە، کچان ئاسانتر دەتوانن فێری فەرەنسی ببن. کوڕان باشترن لەوەی وەڵامی ڕاست بدۆزنەوە و بیخەنە بازنەوە، کەچی کچان زۆرباشن لە گوێگرتن لە پرسیار و وەڵامی خۆیان بنووسن و وەڵام بدەنەوە. بەداخەوە، کوڕان و کچان

هێشتا بۆ فێربوون هەمان شێوە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت کە ئەمەش بەدڕەفتاری و شکستی لێ دەکەوێتەوە.

ئەگەر ئێمە تەنیا پێ لە جیاوازییەکانی نێوان کوڕان و کچان بنێین دەتوانرێت ئاستی زۆربەی فێرخوازە لاوازەکان بەرز بکرێتەوە و دووبارە خۆمان پەروەردە بکەینەوە لەسەر ئەوەی چۆن یارمەتییان بدەین تا گەشەبکەن و پێش بکەون. ستراتیجە سەرکەوتووەکانی مایکڵ گوریان بۆ بەتەواوی گۆڕینی خوێندکارە ناسەرکەتووەکان بۆ چاکترین و باشترین خوێندکار بەکاردەهێنرێن. ستراتیجەکانی بۆ هەموو پۆل و قۆناغێک سودی لێ دەبینرێت و بەکەڵکە، چونکە تەرکیزی کردووەتە سەر بەهێزییەکانی کوڕان و کچان و پڕکردنەوەی لاوازییەکانیان.

بۆ کچان: پێویستە دایباب ڕۆڵی سەرکردایەتییان بەهێز بکەن، ئەو یارییانە بکەن کە جووڵەیان تێدایە، لێهاتوویی و تواناکانی نووسینیان بەکاربهێنن، کارئاسانیان بۆ بکەن تاکو کۆمپیوتەر بەکاربێنن و بەباشی فێر ببن و هانیان بدەن بەشداری لە پێشبڕکێکانی بیرکاری و زانستدا بکەن.

بۆ کوڕان: پێویستە دایباب هانیان بدەن کە هێزو توانایان لە پاککردنەوە، یارمەتیدان و گوێزانەوەی شتەکان بەکاربێنن، یارمەتیشیان بدەن نرخی هەستەکانی وەکو تووڕەیی، خەمباری و بەختەوەرییان بزانن و ئەوەی پێویستە لە چیرۆک و ئەفسانەی دروستکراو بۆ گەشەکردن و بەهێزکردنی لێهاتوویی خەیاڵ فراوانی و بیرۆکەی مێشکیان بۆ بگێڕنەوە. ڕێگەی جووڵەی جەستەیی لە باوەش پێداکردنەوە بۆ تەقلەبازیی بدەن و هاوکاریان بکەن، فێری لێهاتوویی میدیاییان بکەن، وایان لێبکەن لە چارەسەرکردن و یەکلاکردنەوەی ململانێ و ڕاهێنان و پەروەردەکردنی کۆمەڵگە بەشداری بکەن. مەسەلەی پەروەردەی جیاوازی جێندەرەکان مشتومڕی زۆری لەسەرە. لەگەڵ ئەوەشدا، جا مادامێ کوڕان و کچان بەشێوەیەکی جیاواز فێر دەبن، بۆیە پێویست دەکات ستراتیجی فێرکردنی جیاواز لە پۆلەکاندا بەکاربهێنرێت، ئەی بۆ چی بە مەبەستی دەستەبەرکردنی پەروەردەیەکی بەکار و کاریگەرتر پۆلی جیا بەکارنەهێنین؟ چۆن دوو ستراتیجی جیاواز لەیەک پۆلدا پێکەوە بەکار بێنین؟ ئایا ئەمە دەتوانرێت بکرێت؟ ئەگەر کرا، چەندەی کات، پارە، بۆ دەرئەنجامی کارا تێدەچێت؟

مایکڵ گیلبرت (٢٠٠٧) پێشنیازی قوتابخانەی تاک ڕەگەزی کرد. گوتارەکەی سەر ئەنتەرنێتی لەخوارەوە کورت کراوەتەوەو روونکراوەتەوە:

کوڕان لەدواوەن، لە کچان بەجێماون دواکەوتوون و بەڕێژەیەکی زیاتر واز لە قوتابخانە دەهێنن. ئەو کوڕە گەنجانەی کە دەتوانن بگەنە کۆلێج خۆیان لە کەمینەدا دەبیننەوە، چونکە نزیکەی سێ لەسەر دووی لە ڕەگەزی مێن. لە ساڵی(١٩٦٠)ەکاندا، ترسی ئەوەیان لێ نیشت کە جیاکردنەوە واتە نایەکسانی و هەوڵیاندا بۆ لەناوبردنی شێوازی ڕەگەزی، بۆیە کاربەدەستان و بەرنامە داڕێژەران بڕیاریاندا کە ڕەگەزەکان لە زووترین تەمەنی گونجاودا تێکەڵ بکەن. لە ساڵی ١٩٦٥، بەشی زۆری پۆلی قوتابخانەکانی ئەمریکا تاکڕەگەز بوون، بەڵام بەهاتنی ساڵی ٢٠٠٠

خوێندنی تێکەڵاو پێویستی بە بابەتی فێرکردنی ڕەگەزلەدیدە نەگیراو و تاقیکردنەوە و پێوەرگەلێکی ڕەفتاری چوونیەک دەخوازێت. لە دەرئەنجامیشدا لەمیانەی دەستەبەرکردنی دنیایەکی ڕەگەزی تەواو و هاوتا لە قوتابخانەکانماندا زاراوەی «یەکسانە بە» دەگۆڕدرێت بۆ «هەمان شێوەیە وەک» بەڵام کێشەیەک لە ئارادایە: کوڕان و کچان وەک یەک نین. ئەوان بەهەمان شێوە و لەهەمان کاتدا گەشەناکەن و گەورە نابن . زۆربەی ئەو دایبابانەی کوڕ و کچیان هەن دەزانن کوڕان لە هەموو ڕوویەکەوە لە وشەوە بۆ خۆشنووسی، تەنانەت لە توانای ساکاری دانیشتنیش بە بێدەنگی هێواشتر گەشە دەکەن.

لەو ڕۆژەی کوڕە گەنجەکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکان گەیشتنە قوتابخانە ئیتر دەچنە دنیایەکەوە کە لەلایەن مامۆستا و بەڕێوەبەری ئافرەتەوە قۆرخکراوە. ڕێژەی سەدی مامۆستایانی پیاو لە قوتابخانە گەلییەکاندا لە چل ساڵی ڕابردوودا لە نزمترین ئاستیدایە. کچان لە دەوروپشتیانن خێراتر دەخوێننەوە، باشتر هەست و سۆزیان کۆنترۆڵ دەکەن و ئاسودەترن لەگەڵ تەرکیزکردنی پەروەردەی ئەمڕۆ لە سەر خوێندنی هەرەوەزی و دەربڕینی هەست و سۆزەکان. کوڕان ڕەوت و بزواندنی دیدەییان پێخۆشترە و کۆنترۆڵکردنی بزوێنەری دەست و ماسولکەیان نییە، کە کچان بە ئاسانی لە قۆناغەکانی سەرەتادا بەدەستی دێنن. بەدەگمەن هیچ کام لەو کارە جەستەیی و پێشبڕکێ و شتانەیان حەز لێیە کە کوڕان زۆرجار حەزیان لێیە و تامەزرۆیین. کوڕان پێیان باشە هەر شتێک بکەن جگە لە دەربڕینی هەست و سۆزیان.

کوڕان لە پۆلدا کێشەی تەرکیز و گوێگرتنیان هەیە. زۆرجار تاقەتی گوێگرتنیان نییە و زانیاری و بابەتەکە فەرامۆش دەکەن و بۆ خۆیان وێنە و شت دروست دەکەن. دوو بۆ سێ ئەوەندە زیاتر بەدەست نارێکوپێکی و گەشەکردنەوە ئازار دەچێژن و دوو هێندەی کچانیش بە تەمەڵ و بێتوانا دادەنرێن. زۆربەیان بەهۆی هەڵچوونی جەستەییەوە سزا دەدرێن. کوڕان کۆنترۆڵ کراون و دەرمانیان پێدراوە تا وەکو کوڕ ڕەفتار بکەن (١ لە ٥ی کوڕانی قەوقازی کاتەکەی بە ڕیتالین، کە حەبێکی کاریگەر و بەهێزە بەسەر دەبات. لەوانەشە نەهێڵن تەنانەت ڕابکەن لەکاتی وچان و پشووەکاندا. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە کوڕان زۆرجار دەستپێک و ئەزموونێکی ناخۆشیان هەیە، ئەرکەکانیان بۆ بەڕێوە ناچێت و فریا ناکەون و بەجێ ئەمێنن و لە دەرئەنجامیشدا زۆرجار هەستێکی ناخۆشیان بەرانبەر بە قوتابخانە و خوێندن لا دروست دەبێت و حەزیان لێی نابێت.

کوڕانی قوتابخانە سەرەتاییەکان بەڕێژەی لەسەدا ٥٠ زیاتر لە کچان پۆلێک دووبارەدەکەنەوە و کوڕانی قوتابخانە ناوەندی و ئامادەییەکان بە ڕێژەی سێیەک زیاتر لە کچان واز لە قوتابخانە دێنن. کوڕانی ئەو خێزانانەی کە کەمینەن و داهاتیان کەمترە زۆرترین ئازار دەچێژن. لەکۆتاییدا، سیستمی پەروەردەی ئەمریکا بۆ برەودان و بەرەو پێشبردنی سیستمی خوێندنی وڵاتەکەیان ژمارەیەکی زۆری گەنجانی ناکارامە و بێباک و گوێ پێنەدەر لە قوتابخانە دەردەکات، سەرەڕای ئەوەش کاریگەرییە زۆرەکەیان لەسەر ئایندەی داهات و وڵاتەکەیان بەباشی تۆمار کراوە. ئەمە خراپە بۆ پیاوان، ژنان دەبنە داهاتووی ئابووری وڵاتەکەیان.

مارگریت مید، لە نێو زانایانی دیکەی بواری مرۆڤناسیدا، ئاگادارمان دەکاتەوە کە لە هەموو کەلتوورە سەرکەوتووەکاندا کچان و کوڕان بە شێوازی جیا فێر دەکرێن و بۆ ئەزموونی ژیان ئامادە دەکرێن.

لە کۆی ٩٠٠٠٠ قوتابخانەی تێکەڵاو لە ئەمریکا کەمتر لە ٢٥٠ قوتابخانەی حکومی لە ٣٣ ویلایەتدا بە ڕەغبەتی خۆیان ئازادانە بڕیاریاندا ببنە قوتابخانەی تاک ڕەگەز و ناتێکەڵاو. بژاردەی تاک ڕەگەز دەمێکە لە قوتابخانە ئایینی و تایبەتییەکاندا باوە.

قوتابخانەی تایبەتی تاک ڕەگەز دەمێکە پەرەی سەندووە و لە سەرکەوتندایە. قوتابیانی قۆناغی چوارەم لە قوتابخانە سەرەتاییەکانی فلۆریدا بوون بە پۆلی تاکڕەگەز. کچان و کوڕانیش تیایاندا بەرزبوونەوەی سەرسوڕهێنەریان بەدەستهێناوە لە تاقیکردنەوە نووسراوەکاندا. تاقیکردنەوەی هیوابەخشی دیکە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، کەنەداو ئێرلەندا ئەنجام دراون. کچان و کوڕانیش دڵخۆش دەبن و گەشە دەکەن کاتێک ململانێ و پێشبڕکێکان دەبەنەوەو گوشارە کۆمەڵایەتییەکانی پۆلە تێکەڵاوەکان و کێشەکانی توندوتیژی و لێدان کەم دەبنەوە.

لە سایەی خوێندنی ناتێکەڵاو و تاک ڕەگەزەوە بەدی کراوە دەرئەنجامی باش و ئەرێنی لە کوڕان و کچاندا، بە ئاستی خوێندنەوە و دەستکەوتی زمانی بێگانەی بەرزیشەوە، کاتێکی زیاتر بە کۆششی ماڵەوە و خواستی ڕۆشنبیری باڵا دەدرێت. ڕاپۆرتی ساڵی ٢٠٠٠ی

ڕێکخراوی نیشتمانی سەر بە ئەنجومەنی دەوڵەت بۆ پەروەردە دەریدەخات کە لە قوتابخانە تاک ڕەگەزەکاندا «کاریگەرییە ئەرێنییەکان زۆرترین لە نێو کچان و خوێندکارە کەمایەتییەکانی هەردوو ڕەگەزدا».

## جیاکردنەوەی کوڕان و کچان لە قوتابخانە و پۆلەکاندا

ناوچەی گرین، جۆرجیا، لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بەنیاز بوو ببێتە یەکەم قوتابخانەی ناوچەیی لە ئەمریکا کە بەتەواوەتی تاک ڕەگەز بێت، کوڕان و کچان لە پۆلی جیادا بن. ئەمەش لە دوای ساڵانێک نمرەی نزم لە تاقیکردنەوەکاندا، ڕێژەی بەرزی وازهێنان لە قوتابخانە و ژمارەیەکی زۆری سکپڕی هەرزەکاران، بەڵام زۆربەی دایباب و مامۆستایان دژی گۆڕانەکە بوون، چونکە ڕاوێژیان پێ نەکراوە، ناڕازیبوون و لە کۆتاییدا پلانەکە هەڵوەشێنرایەوە.

مێکەڵای بەڕێوەبەری قوتابخانە گوتوویەتی کە کوڕان و کچان بەشێوەیەکی جیاواز فێردەبن و جیاکردنەوەیان یارمەتی مامۆستایان دەدات تا وانەکانیان بگونجێنن و بەڕێکوپێکی شەرحی بکەن. کوڕانیش ئەوەندە خۆیان نانوێنن و بەدڕەفتاری ناکەن، چونکە هەوڵنادەن سەرنجی کچەکان ڕابکێشن، کچەکانیش دەتوانن زیاتر بەبێ ترس و دڵەڕاوکێ لە پۆلدا قسە بکەن، چونکە لەوە ناترسن کە لە بەردەم کوڕاندا زیرەک و پۆشتەو پەرداخ نەبن.( ئیندیا تایمز ٢٠٠٨).

پۆلی سەربەخۆ و جیا ڕێگە دەدات وانەکان وەها ئامادە و پێشکەش بکرێن کە لەگەڵ توانا و پێداویستییەکانی هەردوو ڕەگەزدا بگونجێت. کچان و کوڕان بە شێوەی جیاواز فێر دەبن، ئەگەر هاتوو پۆلەکان بەپێی پێویستییە تایبەتیەکانیان دیزاین کرابوون سەرکەوتووتر دەبن. ساکس (٢٠٠٦) دووپاتیدەکاتەوە کە ئێمە وەکو میللەتێک لە جیاوازی جێندەری نەگەیشتووین، وای دەبینین کە لە ڕووی ڕامیارییەوە نابەجێ بێت تاکو باسی لێوە بکەین. لە ئەنجامیشدا، قوتابخانە یارمەتی خوێندکاران نادات بگەنە توانا شاراوەو بەکارنەهێنراوەکانیان و پەییان پێ ببەن، ئێمە بێئەوەی بەخۆمان بزانین کچان لە زانستەکانی کۆمپیتەر و کوڕانیش لە هونەر و زمان دەتۆرێنین. گوریەن (٢٠٠١) سەلماندی کە کوڕان وەکو کچان نابیستن و بەرانبەر ڕووناکی هەستیارترن. زۆرجار کوڕان پێویستیانە بێئارام بن و بجوڵێن تا بە وریایی و هۆشیاری بمێننەوە، لە کاتێکدا کچان زیاتر حەزدەکەن کە بەجوانی هەڵسوکەوت بکەن و وریاو گوێڕایەڵ بن. تەکنیکە جیاوازەکانی فێرکردن بۆ لەبەرچاوگرتنی ئەم جۆرە جیاوازیانە بەکاردەهێنرێن (شاندڵەر و گۆڵد ٢٠٠٨).

ئێمە پێشنیاری ئەم سیستەمەی خوارەوە دەکەین کە بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە لەلایەن زانکۆی مالیزیای نێودەوڵەتی ئیسلامی خراوەتەڕوو، مالیزیا IIU لە قوتابخانەی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەییەکانی دا:

١. لە دایەنگاوە تا پۆلی سێ: هیچ جیاکردنەوەیەک لە نێوان کوڕان وکچاندا نییەو مامۆستاکانیش ئافرەتن.

٢. لە قۆناغی چوارەمەوە بۆ قۆناغی شەشەم: کوڕان وکچان لەناو هەمان قوتابخانە لە پۆلی جیادان. تێکەڵاوکردنیشیان لە چالاکییەکاندا و لەکاتی پشووەکاندا ڕێگەپێدراوە. لەگەڵ



ئەوەشدا، کوڕان و کچان دەتوانن لەهەمان پۆلدا پێکەوە بن، بەڵام دەبێت بەم شێوەیەی خوارەوە لەلای جیاوە دانیشن:

## شێوەی پۆلێکی پێشنیازکراو

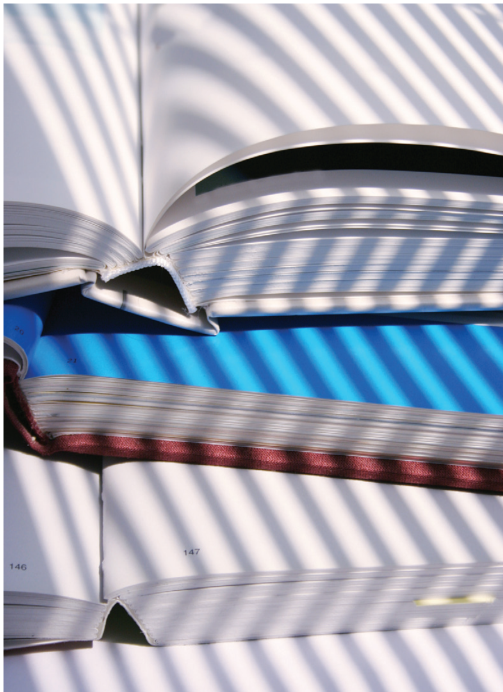
## قۆناغی ٤- ٦

| کوڕان | | کچان | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

٣. قۆناغەکانی حەوتەم و هەشتەم: قوتابخانەکان جیابکەنەوە و قوتابخانەی سەربەخۆ و جیا بۆ کوڕان وکچان تەرخان بکەن، مامۆستاکان بەڕەزامەندی خۆیان و بێ هیچ زۆرلێکردنێک لە



هەمان ڕەگەزی خوێندکارەکان بن. ئەم تەمەنی دەوروبەری ١٣- ١٤ ساڵی قۆناغی هەستیاری باڵغبوونەو منداڵەکانی ئەزموونی ژیان دەکەن وردە وردە بەرەو کامڵبوون و پێگەیشتن دەچن. تێکەڵکردنیان پێش ئەوەی لە سامناکی بەدکرداری و پەلاماری، یان گێچەڵ (تحرش)ی جنسی بگەن پڕ مەترسییە.



٤. قۆناغی نۆ بۆ دوانزە: قوتابخانەی جیاواز و تەنیا مامۆستای هەمان ڕەگەزی خۆیان.

٥. خوێندنی زانکۆ: کوڕان وکچان لە هەمان پۆلدان، بەڵام لە دوو ستووندا دادەنیشن. لەم قۆناغەدا، هەرزەکاران بەرپرسیارانەتر ڕەفتار دەکەن. لەوانەیە سەرکەوتووانە بتوانن هاوسەری داهاتوویان هەڵبژێرن بەتایبەتی کاتێک کۆلێج و بەشی زانستی زانکۆکەو دایبابیان هاوکاری و ڕێنماییان بکەن. ئەمە بەباشی و ڕێکوپێکی لە زانکۆی ئیسلامی نێودەوڵەتیدا ئەنجام دەدرێت، کە کۆرسێک لەسەر پەروەردەکردن و منداڵ بەخێوکردن پێشکەش بەسەرجەم قوتابیان دەکرێت.



## منداڵ پەروەردەکردن و جێندەر: بەپێی شەرع

کاتێک ئیسلام لە ساڵی ٦١٠ زاینی هات، کەلتووری کۆمەڵگەی عەرەبی پیاوسالاری و شۆڤێنی بوو، کچ لەدایکبوون خەجاڵەتی و شەرمەزاریی بوو.

﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ﴾ (النحل: ٥٨). واتە: هەر کات یەکێک لەوانە مزگێنی کچی پێ بدرێت ڕووی ڕەش دادەگەڕێت و بۆ خۆی پیش دەخواتەوە.

وەڵامی قورئانی ئەوەبوو کە ئەوە خوایە دیاری و خەڵاتی نەوە و وەچە دەبەخشێت، چ هەمووی کچ، هەمووی کوڕ، یان تێکەڵەی هەردووکیان بێت. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) مژدەیەکی خۆشیداوە بەو دایبابانە کە کچەکانیان بە شێوەیەکی ڕاست و دروست بەخێو دەکەن: ((لا يكون لأحد ثلاث بنات أو ابنتان أو أختان فيتقي الله فيهن ويحسن إليهن إلا دخل الجنة)) (بخاری و مسلم). واتە: هەرکەسێک سێ کچ یا سێ خوشک، یان دوو کچ، یان دوو خوشکی هەبێت و بەجوانی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکات و لەخوا بترسێت و زوڵمیان لێ نەکات دەچێتە بەهەشتەوە.

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: ١٣). واتە: ئەی خەڵکینە بێگومان ئێمە دروستمان کردوون لە نێر و مێیەک و کردوومانن بە چەند گەل و هۆزێک تا یەکدی بناسن، بە ڕاستی بەڕێزترینتان لای خوا ئەو کەسەتانە زیاتر لە خوا دەترسێت، بێگومان خوا زانا و ئاگادارە.

هەموو ئادەمیزاد نەوەی یەک نێر (ئادەم) و یەک مێ (حەوا)ن. کاتێک دێتە سەرباسی ڕۆڵی تایبەتی جێندەرەکان، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئەم چەمک و نەریتە نەمرانەی خوارەوەی لە نێو جەرگەی کۆمەڵگەیەکی عەرەبی تا بڵێی پیاوسالاردا چەسپاند: ((خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم

لأهلي)). (ترمذي وإبن ماجة). واتە: باشترین کەستان ئەو کەسەتانە کە باش بێت بۆ خێزانەکەی، منیش باشترینتانم بۆ خێزانەکەم.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لە ئیشوکارەکانی ناوماڵدا بەشداری دەکرد: ((يخصف نعله ويخيط ثوبه ويعمل فى بيته كما يعمل أحدكم فى بيته)) (أحمد). واتە: عائیشە و ئوم سەلەمە دەربارەی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەڵێن کە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) هەمیشە پێڵاوەکانی خۆی چاک دەکردەوە، جلەکانی خۆی دەدووریەوە و پینەی دەکردن و هەموو ئەو شتانەی ئەنجامدەدا کە پیاوێکی ئاسایی لە ماڵەکەی خۆیدا دەیکات.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ڕۆڵە جۆراوجۆرەکانی دابەش نەکردووە بەسەر دوو گرووپی جیای وەکو "کاری ژن" و"کاری پیاو"دا. کاتێک دێتە سەر مەسەلەی ڕۆڵە بایۆلۆجییەکانی دایکایەتی، سکپڕی و شیردان، قورئانی پیرۆز ئەو ئەرکەی خستووەتە سەر شانی پیاو کە دەبێ لە ڕووی ماددی و مەعنەویشەوە کە هاوکاری تەواو، بۆ دایکەکەو منداڵەکە دابین بکات. زیاد لەوەش، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بەرزترین پلە و پایەی داوە بەدایکان نەک باوک، کە فەرموویەتی:

**((الجنة تحت أقدام الأمهات)) (أحمد والنسائى وإبن ماجه).**
**واتە: بەهەشت لەژێر پێی دایکانە. (ئەحمەد، نەسائی و ئیبن ماجە)**

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) داوای یەکسانی ڕەگەزی دەکات و پاڵپشتی دەکات و نموونەیەکی لە ژیانی خۆیدا بۆ فەراهەم کردووین لە ئەنجامدانی کاری ناوماڵدا کە دەتوانرێت وەک وەرچەرخانێک پۆلێن بکرێت کە لە ناوجەرگەی کەلتوورێکی عەرەبی بێباوەڕی تابلێی پیاوسالار و شۆڤێنیدا ڕوویداوە.

**لەمەسەلە گرنگەکانی سێکسدا، هەڵوێستی ئایینی پیرۆزی ئیسلام دەربارەی دوورکەوتنەوە لە هەر جۆرە پەیوەندییەکی سەرجێی و جوتبوون لە نێوان ژن و پیاودا لەدەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری ڕوون و یەکلاکەرەوەیە. ئەم یاسایە بۆ پاراستنی خێزان و کۆمەڵگەیە لە نەخۆشی و پارچە پارچە بوون. ئایینی ئیسلام سازش لەسەر هیچکام لەم مەسەلانە ناکات و هەموو ئەو ڕێگایانەی داخستووە کە سەردەکێشن بۆ پەیوەندی سەرجێی ناشەرعی (وەکو ئارەق، ماددەی هۆشبەر، چاوبازی و هەڵفریودان). کاتێک خوشک و براکان دەگەنە تەمەنی ١٠ ساڵ، پێویستە لە جێگەی جیادا بخەون بۆ دوورکەوتنەوە و خۆپاراستن لە هەر ڕووداو و کردەیەکی سێکسی.**

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

((مروا أبناءكم بالصلاة وهم أبناء سبع، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم فى المضاجع)). (أحمد و أبوداود). واتە: کاتێک منداڵەکانتان گەشتنە تەمەنی حەوت ساڵی، فێری نوێژیان بکەن کە تەمەنیان ١٠ ساڵانە، بە جیددی ئامۆژگارییان بکەن. (تاکو ڕادێن لەسەر نوێژەکانیان و بەڕێکوپێکی ئەنجامی دەدەن) و جێگەی نووستنیان لێک جیابکەنەوە.

ئایینی پیرۆزی ئیسلام کچان بۆ ڕۆڵی دایکایەتی و منداڵ بەخێوکردن و هەروەها کارکردن لە دەرەوەی ماڵ و ڕۆڵی گشتی (لەوانەش بەشداری چالاکانە لە سوپادا) ئامادە دەکات. ژنان لە سەردەمی پێغەمبەردا (دروودی خوای لەسەر بێت) شانبەشانی پێغەمبەر (دروودی خوای



لەسەر بێت) شەڕیان کردووە. کاتێکیش منداڵەکەیان دەگاتە تەمەنێکی دیاریکراو، پێویستە دایکان بەشێوەیەکی فەرمی، یاخود نافەرمی بەشداربوویەکی کارا بن لە کۆمەڵگەدا، بەکاری تەواو، یاخود بە شیفت، بەئیشی بە مووچە، یاخود خۆبەخشانە و بەچالاکی سیاسی، یاخود ناسیاسی. هەرشتێک کە لەگەڵ پلەوپایە، پیشە، پەروەردەکردن، شارەزایی و پێویستی ئابووریاندا بگونجێت ڕێگەیان پێدراوە. ئەمە ئەرکێک نییە لە سەر ژنان، بەڵام مافێکی تایبەتی خۆیانە. بە پێچەوانەشەوە، ئەرکی پیاو یارمەتیدان و پاڵپشتیکردنی هەموو خێزانەکەیە.

هەندێک وردەکاری ڕۆڵی جێندەری بۆ کەلتووری هاوچەرخ بەجێهێڵراوە. بۆ نموونە، لەسەردەمی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پیاوان قژێکی درێژیان هەبوو. لە ڕۆژئاوا، لە ناوەڕاستی ١٩٠٠ەکاندا، قژی درێژ نەیدەهێشت پیاو ئیشێکی باش بدۆزێتەوە و ڕێگر بوو لەبەردەمیدا. ئێستا لە سەدەی بیست و یەکدا، قژی درێژ بووەتە شتێکی قبووڵکراو. لە کۆندا، کارە سەختەکان دەدرا بە پیاوانی ئازا و بەهێزو ئیشکەر، بەڵام ئێستا، زۆر لەو ئیشە سەختانە بەهۆی تەکنەلۆجیای زانیاری، ئەلکترۆنیک و کۆمپیوتەرەوە کە پێویستی بەهێز و بازوو نییە. پیشەکانی وەک خانووسازی، ئەندازیاری، گواستنەوە بە ئاسانی دەتوانرێت لەلایەن ژنانەوە ئەنجام بدرێت. بەهەمان شێوە، پیاوان و ژنان دەتوانن لە بوارەکانی مامۆستایەتی، چێشتخانە، پەرستاری، کاری سکرتێری، تەکنەلۆجیای زانیاری و ئوتێل بەڕێوەبردندا کاربکەن. هەروەها، کاتێک دێتە سەرباسی جلوبەرگ، ژنان و پیاوان هەردووکیان دەتوانن پانتۆڵ و شەرواڵ لەپێ بکەن بەمەرجێک حەیا و شەرم و شکۆ و ڕێزی پێوە دیاربێت (نابێت زۆر تەسک، زۆر تەنک بێت، دەبێت لەش داپۆشێت و نارێکوپێک نەبێت). لە هەندێک وڵاتانی موسڵمانی وەکو پاکستان، پانتۆڵ بەشێکە لە جلی نەریتی ژنان.

پیاوان و ژنان زۆر شتیان هەیە تا لە یەکتری فێری ببن. دەتوانرێت بگوترێت کە هەندێک مێینەیی لە هەموو پیاوێک و هەندێک نێرینەیی لە هەموو ژنێکدا هەیە. هەردووکیان هۆرمۆنی نێر و مێیان بەڕێژەی جیاواز تێدایە. ئەگەر ئەم ئایەتانەی خوارەوە شی بکەینەوە، ئەمە هەرگیز سەرسوڕهێنەر نییە:

﴿**هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ**﴾ (البقرة: ١٨٧). واتە: ئەوان بۆ ئێوە پۆشاکن، ئێوەش بۆ ئەوان پۆشاکن.

﴿**فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ**﴾ (ال عمران: ١٩٥). واتە: ئەمجا پەروەردگاریان وەڵامی نزاکانی دانەوە فەرمووی بێگومان من زایە ناکەم کردەوەی هیچ خاوەن کردەوەیەک لە ئێوە لە نێرو مێ، هەندێکتان لە هەندێکی دیکەتان بوون.

﴿**خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ**﴾ (الزمر: ٦). واتە: خوا ئێوەی لەتاکە کەسێک (ئادەم) دروستکردووە.

دواهەمین هەڵوێست لە نێوان ڕەگەزەکاندا بریتیە لە:

﴿ولا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ واسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا﴾ (النساء: ٣٢). واته: ئاوات مەخوازن بۆ ئەو پلەیە کە خوا فەزڵی هەندێکتانی داوە بە سەر هەندێکی ترتاندا، بۆ پیاوان بەش هەیە لەوەی بەدەستی ئەهێنن وە بۆ ئافرەتانیش بەش هەیە لەوەی بەدەستی دەهێنن، داواش لە خوا بکەن لە بەهرە و بەخششی خۆی، بە ڕاستی خوا هەمیشە بە هەموو شتێک زانایە.

قورئانی پیرۆز قسە بۆ گرۆی ئادەمیزاد دەکات. لە هەندێک حاڵەتدا، ئایەتەکان لەگەڵ نێر، یان مێدا دەدوێن کە کارێکی دیاریکراو هەبێت جێبەجێی بکەن. لەهەموو حاڵەتەکاندا، هەرچۆنێک بێت، قورئانی پیرۆز بەڕێز و شکۆوە قسەیان لەگەڵدا دەکات.

## ڕێگەی خوای گەورە باشترین ڕێگەیە: نموونەی وڵاتی چین، ئەڵمانیا و هیند:

کردگاری جیهان هەموو شتێکی لە ئەندازەیەکی ڕاست و دروستدا داناوە و پێی خەڵات کردووین لەگەڵ ژینگەیەکی هاوتا و هاوسەنگدا. کاتێک دەستدەخەینە یاسای ئیلاهی و دەستکاری دەکەین، کاولکاری و سەرلێشێواوی دەبێتە بەشمان. چین باشترین نموونەیە. لە هەوڵێکدا بۆ کۆنترۆڵکردنی زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان سیاسەتی گوماناوی یەک منداڵی پەیڕەو کرد. دەبووایە جووتە دەزگیرانێک ژمارەی منداڵەکانیان بە تەنیا یەک منداڵ دیاریی بکردایە بۆ هەر خێزانێک ئەگینا هەموو شتێکیان لەدەست دەدا. ئەمە بەرەو کۆمەڵگەیەکی بردن کە بەتەنیا لەلایەن پیاوەوە بەڕێوە دەبراو قۆرخ دەکرا، چونکە خەڵکەکە پێیان خۆشبوو کە تاقە منداڵەکەیان کوڕ بێت نەک کچ تاکو یارمەتیەکی باشتری خێزانەکە بدات. بۆ چەند دەیەیەک، دایبابەکان کوڕەکانیان دەهێشتەوە و کچەکانیان لەباردەبرد. دەرئەنجامەکەشی کورتهێنانێکی ترسناکی ڕێژەی ژنان بوو لەنێو دانیشتواندا، بووە هۆی تاوانکاری، ڕفاندن و لەشفرۆشیی، ئەمە سەرەڕایی کاریگەرییە خراپەکانی چەندین حاڵەتی لەباربردنی نهێنی. ئەم ناهاوسەنگییە کارەساتبارە لە کۆتاییدا حکومەتی ناچارکرد کە کۆتایی بەم تاقیکردنەوە کۆمەڵایەتییە "ناسروشتییەی بێنێت و ڕێگە بدات خێزانەکان بۆ باری ئاسایی خۆیان بگەڕێنەوە. قورئانی پیرۆز سەبارەت بە دروستکردن و بەدیهێنان یاسای ئیلاهی بەمجۆرەی لای خوارەوە ڕووندەکاتەوە:

﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ والْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ (الشورى: ٤٩ـ٥٠). واتە: موڵک پاشایەتی ئاسمانەکان و زەوی هەر بۆ ئەو خوایەیە هەر چی بیەوێت بەدی دەهێنێت بۆ هەر کەسێک بیەوێت کچی پێ دەبەخشێت، هەر کەسیش خۆی بیەوێت کوڕی پێ دەبەخشێت، یان کوڕ کچی بەیەکەوە پێ دەبەخشێت، هەر کەسێکیشی بوویت نەزۆکی دەکات، بە ڕاستی خوا زانای دەستەڵاتدارە.

هەر لە سەردەمی ئادەم و حەواوە، هاوسەنگی ڕەگەزیە بەپێی پلانی کردگاری باڵادەست شێوەیەکی سروشتی هەیە.

نازییەکان هەوڵیاندا کوالێتی تاکەکانی مرۆڤ تاقی بکەنەوە. پڕۆگرامی چاککردنی توخمی وەچەی مرۆڤەیان داڕێژا کە "مرۆڤێکی سوپەر" لەگەڵ چەندین پەیڕەوی ناسینەوە و دوورەپەرێزی و مەشقکردنەوە دروست بکات. دیسانەوە، دەرئەنجامەکەی شکستێکی خراپ بوو.

ئەگنیڤیش و ئەوانی دیکە (٢٠٠٥) دەریانخست کە چۆن لە هیند، لە باربردنی کچ- لەباربردنێکی هەڵبژێری ڕەگەزی کچان- بووە هۆی بۆشاییەکی جێندەری سامناک بەڕێژەی ٥٠ ملیۆن زیاتری نێر لە مێیەکان. ئەوەی سەیرە تەکنەلۆجیا ئەمەی ئاسانتر کردووە. جاران زۆربەی منداڵانی کچ دوای لەدایکبوون دەکوژران. ئەوە ئەمڕۆ بۆ دایبابان ئاسانترە، زۆریش بەسوودە بۆ دکتۆرەکان، بۆ ئەوەی لە ڕێگەی سۆنەرەوە بێ ترسان لە هیچ کردارێکی یاسایی و سزادانێک کچەکانیان لەبار ببەن. لە هەوڵێکدا بۆ ڕێگرتن لەم فڕوفێڵە حکومەت دەستنیشانکردنی ڕەگەزی ئاوڵەمەی لە ڕێگەی پشکنینی سۆنەرەوە قەدەغە کردووە.

ئەو نەریتەی کە لە نێو چینە هەژار و نەخوێندەوارەکاندا ماوە لە سنووری نەزاکەت چووەتە دەرەوە، بەزۆری بەهۆی ئەو داخوازی مارەبییە زۆرەی کە لەلایەن خێزانی ماڵی زاوا و بڕیارە کۆنباوەکانەوە لەسەر ماڵی بووک دادەنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا، لە باربردنی منداڵی کچیش لە نێو چینە دەوڵەمەند و خوێندەوارەکەدا زۆرە، پێدەچێت لە بەرزبوونەوەدا بێت لەگەڵ ئاستی ڕۆشنبیری و خوێندەواریدا- نزمترینیان لە نێو کچانێکدایە کە ئاستی خوێندەواریان تا پۆلی پێنجەمە و بەرزترینیان لە نێو کچانێکدایە کە بڕوانامەی زانکۆیان هەیە.

کچان لە بەنگلادیش و نیپاڵی هەژارو بێ دەرامەت قاچاخچێتی و ئالۆوێریان پێ دەکرێت و لە ناوچە بێبەش لە خۆشی ژیان و خێڵەکیەکانی هیند لەکاتی بەشوودانا بەبڕی نزیکەی ٢٠٠ دۆلاری ئەمریکی دەفرۆشرێن - ئەمە لە کاتێکدا گامێشێک بە ١٠٠٠ دۆلاری ئەمریکیە (هیوز و ئەوانی دیکە ١٩٩٩). بەداخەوە، لەناو زۆربەی کەلتوورەکانی هینددا، لەدایکبوونی کوڕ ئاهەنگ و زەماوەندی بۆ دەگێڕدرێت کەچی لەدایکبوونی کچ شیوەن و تازیەی بۆ دەگێڕدرێت.



# چالاكییەكان

## چالاكی ٤١: دەمەتەقێی دایباب

بۆ گفتوگۆكردن دەربارەی "چۆن منداڵێكی باش پەروەردە بكەین"؟ تا چەند دایبابێک ئەزموون و شارەزاییە تایبەتییەكانیان، ئەرێنی و نەرێنیش، ئاڵوگۆڕ بكەن. دوای ئێوارەخوانێک لە ماڵی ئێمە، هەموو دایبابەكان دانیشتن و دەستیان كرد بە تاوتوێكردنی مەسەلەی چۆنییەتی بەخێوكردنی منداڵێكی باش. گەلێک ئەزموونی بەكەڵک و نرخدار پێشكەش كران. لەكۆتاییدا، بەخێوكارێكی زرنگ و تێگەیشتوو گوتی، هەموو ئەو شتانەی گوتراوە پێویستە، بەڵام بەس نییە و ناتەواوە، چونكە هەرچەندە تۆ بە هەموو یاساكانەوە پابەند بیت و جێبەجێیان بكەیت، ئەگەر بەزەیی خوای گەورە بەسەر خێزانەكەدا نەڕژێت، منداڵەكەت دەبێتە مایەی نائومێدیت. دایبابەكان گەیشتنە ڕێكەوتنێک بەمجۆرەی لای خوارەوە:

گرنگ نییە چەند هەوڵدەدەیت، پێویستە هەمیشە زانیاری و كارامەییەكانت لەگەڵ داواكردنی بەزەیی خوای گەورە یەک بخەیت تا لەم ئەركە بەرز و پاک و پڕ بەرەنگارییەی دایبابێتیدا یارمەتیت بدات.

تا منداڵێک بەخێو بكەیت و پەروەردەی بكەیت پێویستی بەخێزانێک هەیە، پێویستی بەلادێیەک هەیە، پێویستی بەئوممەتێک هەیە و پێویستی بەبەزەیی و ڕەحمی خوای گەورە هەیە. هاوكاری و كۆكردنەوەی هەموو ئەمانە بەیەكەوە وەڵامەكەیە، نەک بە جیاجیا.

## چالاكی ٤٢: سوپاس بۆ خوا لەسەر ئەوە كە من چیم!

سوپاس بۆ خوا (الحمدلله)

منداڵەكەت فێر بكە ئەمانەی خوارەوە چەندبارە بكاتەوە:

سوپاسی خوا دەكەم لەسەر هەموو ئەو شتە باشانەی كە پێی بەخشیوم و بەسەریدا باراندووم.

سوپاسی خوا دەكەم لەسەر ئەوە كە وەک مرۆڤ بەدیهێناوم.

سوپاسی خوا دەكەم لەسەر ئەوە كە وەک كچ بەدیهێناوم، یاخود

سوپاسی خوا دەكەم لەسەر ئەوە كە وەک كوڕ بەدیهێناوم.

سوپاسی خوا دەكەم لەسەر ئەوە وەک ڕەش، سپی، گەنم ڕەنگ، یان زەرد بەدیهێناوم.

سوپاسی خوا دەكەم لەسەر بەدیهێنانم وەک ئەوەی كە هەم!!

## چالاكی ٤٣: باراک ئۆباما: نموونەی پەروەردەكردنێكی تەنیا باڵ

داوا لە دایباب دەكرێت كە لەگەڵ منداڵەكانیان دانیشن و باس لە سەركەوتن و چوونی ئەفریقی– ئەمریكییەک بكەن بۆ بەرزترین پلە و پایەی سیاسی لەسەر ئەم زەوییە. گرنگ نییە سەرەک كۆمارییەكەی دواجار چۆن كۆتایی پێ دێت، دەستكەوتەكانی میراتی باراک ئۆباما هەمیشە وەک شایەتنامەیەک دەبێت بۆ توانای مرۆڤ بۆ دەربازبوون و زاڵبوون بەسەر سەختترین ئەگەرەكاندا. داوا لە منداڵەكانت بكە هەردوو كتێبەكەی ئۆباما: خەونەكانی باوكم: چیرۆكی ڕەگەز و میرات و ئازایی هیوا بخوێننەوە. دەتوانن بوون و حیكمەتی پلانی پیرۆزی ئیلاهییان بۆ ڕوون بكەنەوە، چۆن بڵاودەبێتەوە لەناو نەوەكاندا، بۆ مەودایەكی زۆر و دوور و درێژ بڕدەكات، سەرەڕای كەندوكۆسپەكانی بەردەمی، هەمیشە دەگاتە دوا مەبەست. ئۆباما لەلایەن دایكێكی تەنیاوە بەخێو كراوە، دایباب دەتوانن ئەمە بۆ منداڵەكەیان باسبكەن و گفتوگۆشی لەبارەوە بكەن. هەروەها دەبێت باسی ئەو دایكانەشیان بۆ بكەن كە پێغەمبەران موساو عیسایان (ڕەزاو ڕەحمەتی خوای گەورەیان لەسەربێت) بەخێوكردووەو ئەو مامەیەش كە محەممەد پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت)ی پەروەردە كردووە.

سەبارەت بە ئۆباما و پلانی ئیلاهی، مایەی سەرنجە کە هەست دەکەی دەرئەنجامەکەی چەندە جیاواز دەبێت ئەگەر هیچ لادانێک لەم هەنگاوانەی خوارەوە نەبێت کە نەخشەی ژیانی ئەوی لەسەر بنیاتنراوە. سەرنجی ئەم خاڵانەی خوارەوە بدە:

- چی دەبوو ئەگەر باوکی ئۆباما (باراک حوسەین ئۆبامای باوک)، باوکێکی موسڵمانی کینی نەبووایە و مۆڵەتی خوێندنی بۆ ئەمریکا دەست نەکەوتایە؟
- چی دەبوو ئەگەر باوکی ژنێکی سپی پێست (ئان دونهام )ی لە ویلایەتی کەنساس نەهێنایە؟
- چی دەبوو کاتێک باراک ٢ ساڵان بوو ئەگەر بەیەکجاری وازی لەژنەکەی ئان نەهێنایە؟
- چی دەبوو ئەگەر ئانی دایکی شووی نەکردایەتەوە بە موسڵمانێکی ئەندەنووسی (سوتورو) و بۆ ماوەی چوارساڵ لە جاکارتا نەژیانایە، کە لەوێ ئۆباما لەگەڵ منداڵانی موسڵماندا دەچووە قوتابخانە؟
- چی دەبوو ئەگەر دایکی لە (سوتورو)ی زڕباوکی جیانەبووایەتەوە و نەگەڕابایەتەوە ویلایەتە یەکگرتووەکان؟
- چی دەبوو ئەگەر دایکی بە شێرپەنجە نەمردایەو بابەگەورە و دایەگەورە سپی پێستەکەی (مادلین و ستالین دونهام) لە هاوای بەخێویان نەکردایە، کە لەوێ چوو بۆ قوتابخانە؟ بیر لە کاریگەری خێزانی گەورە و بەرەکەتەکەی بکەرەوە؟
- چی دەبوو ئەگەر نەچووبایە زانکۆی هارڤارد و نەبووایە بە یەکەم ئەفریقی-ئەمریکی کە بووبێتە سەرنووسەری گۆڤاری بەناوبانگی بڵاونامەی ڕەخنەیی هارڤارد؟
- چی دەبوو ئەگەر لە شیکاگۆ وەک مەسیحیەک نەژیایە و بۆ چەند دەیەیەک بۆ کەنیسەی سێیینەی مەسیحی نەچووبایە؟
- چی دەبوو ئەگەر میشێل، لە نەوەی کۆیلە ئەفریقیەکانی نەهێنایە کە ئەویش دەرچوویەکی هارڤارد بوو؟

مرۆڤ ئاوات دەخوازێت و خوای گەورە بڕیار دەدات: بەڕاستی بۆ مرۆڤایەتی دەستکەوتە کە ڕەگەزپەرستی و مێشک تەسکی بخاتەلاوەو ئامێز بۆ یەکسانی، جیاوازی و لێبوردن بکاتەوە. کۆشکی سپی لەنێوان ساڵانی ١٧٩٢- ١٨٠٠ لەلایەن کۆیلە ئەفریقییەکانەوە دروستکرا، ئێستاش لەلایەن یەکێک لە خۆیانەوە فەرمانڕەوایی دەکرێت، یەکەیەکی خێزانی پێکهاتوو لە باوکێک، دایکێک و دوو کچ، قۆناغ و گۆڕانێکی سەیر و بڕوا پێنەکراوە. دواجار ئۆباما هەرچییەک دەکات، مێژوویەک دروست دەکات و سەروەری تۆمار دەکات.

لەسەر هەمان بابەت، دایکان و باوکان دەتوانن ئەزموون و بەسەرهاتی تایبەتی خۆیان لە ڕووی بەرنامەی ئیلاهیەوە بگێڕنەوە و ئەو بڕیارە چارەنووسسازانەی کە لە قۆناغە جۆرا و جۆرەکانی ژیانیاندا دراون و چۆن هاوکاری کراون لەوەی هاوسەرگیری بکەن، منداڵیان هەبێت و لەوێدا بن کە ئەمڕۆ تیایدان!

ئەمە هەمووی نەخشەڕێی پەروەردگارە:
"ویستی" تۆ نایەتەدی، تا پەروەردگار نەیەوێت!

بەندی ١٣

# سێکس و ڕۆشنبیریی سێکسی: چی بەمنداڵەکانمان بڵێین؟

- پێشەکی
- پەروەردەی سێکسی چییە؟
- دیمەنی ئەمریکی
- بۆچوونی دایکان و کچان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
- بەهاکان و سێکس: ئەمڕۆ و دوێنی
- پەروەردەی سێکسی بۆچی؟ ئایا پێویستە فێربکرێت؟
- چی فێری منداڵ بکرێت؟
- بەدکاری سێکسی! تا چەندە مەترسیدارە؟
- دەستور و نەریتی ئیبراهیمی ڕێگە بە زینا و داوێنپیسی نادات
- بنچینەی لۆژیکی لەپشت سزای یاسایی زینا و داوێن پیسییەوە
- ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە STDs
- پەیوەندی دەنگی کوڕ - دەنگی کچ
- منداڵان منداڵیان هەیە: منداڵ لەباربردن و منداڵ هەڵگرتنەوە لە ئیسلامدا
  - منداڵ لەباربردن
  - منداڵ هەڵگرتنەوە لە ئیسلامدا
- هاوڕەگەزبازی و دایبابان
- پەروەردەی سێکسی ئیسلامییانە
- ئەرکی دایباب بەرانبەر منداڵان
- سێکس و پاکوخاوێنی: بێنوێژی، مووی بەر، خەتەنەکردن، شلەی تۆو
- هەرزەکاران و خۆگرتن
- چارەسەری ئیسلامییانە بۆ قەیرانی سێکسی: نەخشەڕێیەک بۆ شێوازێکی بەربەستکەر
  - شەرم و حەیا و
  - شێوازی جل و بەرگ
  - نە تێکەڵاوی ڕەهاو نە خەڵوەت
  - گوشارەکانی هاوتەمەنەکان و هۆکارەکانی دی
  - چ بکرێت
  - هاوسەرگیری زوو
- قەیرانی پەروەردەی سێکسی بەرانبەر هاوسەرگیری زوو
- پاراستنی منداڵ لە خراپ بەکارهێنانی سێکسی لەلایەن گەورەکانەوە
  - تەمەنی شیاو بۆ وریاکردنەوەی منداڵ لە لەشفرۆشی
  - کەی منداڵی کەسێک دەبێتە قوربانی سێکسی خێزانی، یان لاقەکردن
- بەرنامەی خوێندنی ئیسلامی بۆ پەروەردەی سێکسی
- چالاکییەکان

## پێشەکی

سێکس و پەروەردەی سێکسی دوو بابەتی خاوەن بایەخێکی بێئەندازە و گرنگییەکی ئێجگار زۆرن. زۆربەی دایکان و باوکان کاتێک باس لە مەسەلەی سێکس دەکەن هەست بە ناڕەحەتیەکی زۆر دەکەن، پێیان باشە پەروەردەی سێکسی مناڵەکانیان بۆ قوتابخانەو کەسانی دیکە بەجێ بهێڵن. تاکو خەڵکان لە ڕووی یاسای سروشتەوە باش و تەندروست بن، لە عەقڵ، جەستە، دڵ و ڕۆحدا پێویستە بە شێوەیەکی ڕاست و دروست مامەڵە لەگەڵ سێکسدا بکەن. ئەنجامدانی ناشەرعیانەی سێکس کارەسات و زیانی درێژخایەنی لێدەکەوێتەوە. دیارترینیشیان نەخۆشییە کۆمەڵایەتی و جەستەییەکانە. ئەوە تەنها کەسەکە نییە کە لە سێکسە ناشەرعییەکەدا هاوبەشی دەکات پێدەچێت تووشی نەخۆشی ببێت، بەڵکو هاوسەر و مناڵەکانیشیان بە هەمان شێوە زیانیان پێدەگات. زیانەکەش دەکرێت ئەوەندە سەخت بێت کە چارە نەکرێت.

بەدیهێنەرمان، کردگار، داوێنپیسی و زینای قەدەغە کردووە. بەڕەڵلایی سێکسی کارەسات بەدوای خۆیدا دەهێنێت، بۆیە یەکێک لە پێشترین یاساکان ئەوەیە کە دەبێت سێکس بۆ کاتی هاوسەرگیری هەڵگیرێت. نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان بەهۆی ئەنجامدانی سێکسی ناشەرعیەوە سەرهەڵدەدەن. کاتێک مرۆڤ بەشێوەیەکی ناسروشتی و نامرۆڤانە ڕەفتاری کرد، جۆری تازەی نەخۆشی دەردەکەوێت. دەبێت دایکان و باوکان ڕۆڵێکی چالاک لە پەروەردەی سێکسی بۆ خۆیان و بۆ منداڵەکانیان بگێڕن.

## پەروەردەی سێکسی چییە؟

سەبارەت بە پەروەردەی سێکسی خەڵکی بۆچوونی جیاوازیان هەیە. ئایا هەمووی دەربارەی توێکاری و فیسیۆلۆجی جەستەی مرۆڤە، یان جوتبوون و سەرجێیی، یان زاوزێکردن و ژیانی خێزانی، یان خۆپاراستن لە نەخۆشی و سکپڕی نەخوازراو؟ ئایا فێرکردنی منداڵان و ئاشناکردنیان بەسێکس یەکسانە بە ڕێگەدانیان بۆ ئەنجامدانی کاری سێکسی؟ جارێکیان مامۆستایەک گوتی: «من بە نیاز نیم بە منداڵەکانتان بڵێم ئاخۆ دەبێت کاری سێکسی بکەن، یاخود نا، یان چۆن بیکەن»، بەڵام ئەگەر هاتوو بڕیاریاندا بیکەن، ئەوا دەبێت بزانن چۆن خۆیان لە نەخۆشی و سکپڕی بپارێزن. زۆربەی پڕۆگرامەکانی پەروەردەی سێکسی ناتەواو و نیوەناچڵن و خۆیان لە مەسەلەکانی ڕەوشتجوانی، پەککەوتەیی سێکسی، لادان و هاوسەرگیری بە دوورگرتووە.

دوو مەسەلەی سێکسی هەن: یەکێکیان بریتییە لە ڕاستییە بایۆلۆجیەکان. ئەمانە لەو ترسەی هەرزەکاران دەکۆڵێتەوە کە ئەوکاتە پەیدا دەبێت گەنجانێک لەلایەن دایبابیانەوە سەبارەت بەبێنوێژی، یان دەردانی شەوانە(احتلام) ئامادە ناکرێن. مەسەلەیەکی دیکەی بنچینەیی بریتیە لە پێدانی زانیاری پێویست بەو کەسانە کە لە ڕووی سێکسییەوە چالاکن تاکو لە سکپڕی نەخوازراو و هەر لەباربردنێک لە ئەنجامی ئەوەوە بەدووربن. زانیاری یارمەتی پاراستنیان دەدات لە مەترسی.

هەندێک قوتابخانەی میکانیکی سادەی سکوزای فیزیایی و بەرپرسیارێتی ئەخلاقی کە فێری قوتابیان دەکەن. قوتابخانەکانی دیکە وردە زانیاری پێشکەش دەکەن. لە زۆربەی قوتابخانەکاندا، پەروەردەی سێکسی بەشێکی گەورەی بەرنامەی پەروەردەی ئەخلاقی و کۆمەڵایەتییە. تاڕادەیەکی کەم دەتوانێت منداڵەکە دووربخاتەوە لەم وانانە، چونکە ئەم بابەتانەی باسکراون باسدەکرێنەوە و لە

ئینگلیزی یا مێژوو یان وەرزش یان هونەر، یان پرۆگرامی هەفتانەی پەروەردەی ئایین، یان لە هەر شوێنێکی دیکەدا دەردەکەونەوە. سێکس بووەتە بەشێکی دانەبڕاوی ژیانمان.

زۆربەی پەروەردە سێکسییەکان نابنە هۆی دەستەبەرکردنی ژیانێکی پڕ خۆشی و کامەرانی. بۆیە، زۆربەی ژن و مێردەکان زۆرجاریش بەهۆی کەمی زانیاری و شارەزایی ژیانێکی هاوسەری زۆر بێزارکەریان هەیە. بیروڕا چەوتەکە ئەوەیە کە «توانای پیاو بۆ وروژاندن و تێرکردنی ژنەکەی تەواو ئاسان و لەخۆوەیە». زانیاری سەبارەت بەوەی کە چۆن ژیانێکی هاوسەری خۆش پێکەوەبنێین بەشێکی گرنگی پەروەردەیە. جێی داخە کە ئەم پەروەردەیە لە ژیانی لاواندا دەستەبەرنەکراوە.

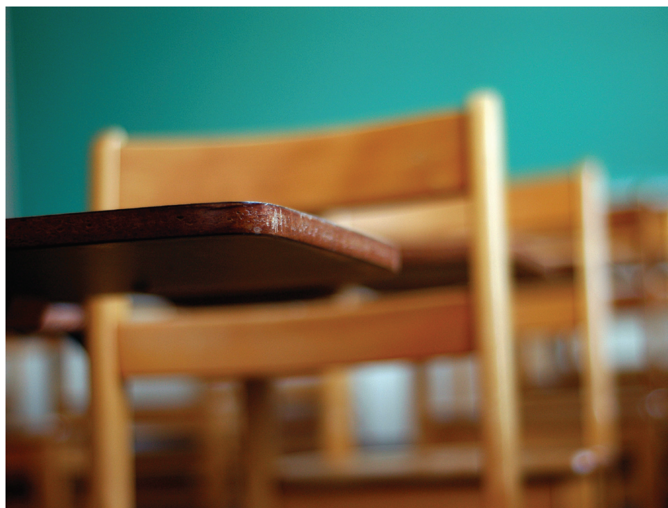
ئەگەر هەرزەکارەکەت لە ڕووی سێکسییەوە چالاک و کارا بوو، بۆی هەیە تۆ دواهەمین کەس بیت ئەمە بزانیت. گومانی تێدا نییە هەرزەکارەکە هەوڵدەدات ئەمە بشارێتەوەو بەنهێنی بیهێڵێتەوە. سەرەڕای ئەمەش، هەرزەکاران لە نێو خۆیاندا تۆڕێکی نهێنییان هەیە کە زۆر شت دەربارەی هاوڕێ و هاوتەمەنەکانیان دەزانن و بە پێچەوانەشەوە لە هەموو دایبابەکان شاردراوەتەوە.

وەڵامی ڕاستەقینە و پەسەند لە پێشەنگیی و ئاکارە جوانەکانی پێغەمبەردایە (د. خ.) ئەو شێوازەی کە لە قوتابخانەکاندا پەروەردەی سێکسی پێ پێناسە دەکرێت و دەگوترێتەوە چەندین لایەنی چاک و خراپی هەیە، بۆیە پێویستە دایباب بەرپرسیارێتی فێرکردن و ڕێنیشاندانی منداڵەکانیان بخەنە سەرشانی خۆیان. ئەو زانیاریە سێکسییانەی لەلایەن کۆمەڵگە بە قوتابخانە، تەلەفزیۆن، ئەنتەرنێت و هاوڕێکانمانەوە پێمان دراوە جۆرەها سوود و زیانیان لە خۆگرتووە.

## دیمەنی ئەمریکی

ئەتهەر (١٩٩٠) باس لەوە دەکات کە چۆن چۆنی منداڵان پەروەردەی سێکسی بێبەهایان لە قوتابخانەکان و پەیامی هەڵەیان لە ڕێگەی میدیا و دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە پێدەدرێت. بڕوانە پەروەردەی سێکسی: دیدگایەکی ئیسلامیانە، لەلایەن شاهید ئەتهەر، ( دکتۆرا لە پزیشکیدا) ئامادەکراوە، /http://www. teachislam. com لە.dmdocuments/33/BOOK/SexEducation

زۆربەی قوتابخانەکاندا، بە تێچووی چەندین بلیۆن دۆلار پەروەردەی سێکسی لە پۆلی دوو تا دوانزە دەخوێنرێت. مامۆستایان باسی لایەنی تەکنیکی زایەند و سێکس دەکەن بێئەوەی هیچ شتێک دەربارەی بەها ئەخلاقییەکان یا چۆنییەتی بڕیارێکی دروست بە منداڵان بڵێن. پاش باسکردنی لایەنی توێکاری و فیسیۆلۆجی زاوزێ، تەرکیزی سەرەکی لە سەر چۆنییەتی خۆپاراستنە لە نەخۆشییەکانی جووتبوون و سکپڕی هەرزەکاران. لەگەڵ زیادبوونی ئایدز، بایەخ بە «سێکسی سەلامەت» دەدرێت کە بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا مەبەست لێی بەکارهێنانی کۆندۆمە. پارەی باج بۆ چەند قوتابخانەیەک تەرخانکراوە بۆ دابینکردنی کۆندۆمی خۆڕایی و هۆیەکانی دیکەی ڕێگەگرتن لە سکپڕی بۆ ئەوانەی کە سەردانی مەڵبەندی



تەندروستی قوتابخانەکان دەکەن. ئامێرەکانی فرۆشتنی کۆندۆم لە ڕاڕەوی هەندێک قوتابخانە و زانکۆکانیشدا بە ئاسانی دەست دەکەون.

ڕۆڵی دایباب کەمکراوەتەوە و هەندێ جار گاڵتەی پێ دەکرێت. هەر کاتێک کوڕانی گەنج دەربارەی سێکس پرسیاریان کرد، باوکیان یەکسەر خۆی لێ لادەدات و بابەتەکە دەگۆڕێت. بۆیە کوڕان لە کەسانی نەشارەزا و بێگانەوە فێری سێکس دەبن. هەندێک کاری خراپ و ناشیرین لەلایەن سەرپەرشتکارانەوە برەویان پێدەدرێت کە بەپێی بنەما ئایینییەکان جێگای قبوڵکردن نین. بە قسەی دوکتۆر شاهید ئەتهەر، بیروڕای هەندێک مامۆستا و پەروەردەکاری هەڵخەڵەتاو و بەهەڵەدابراو بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

(أ) ڕووت و قووتی لە ماڵ و حەمام، یان ژووری نوستندا ڕێگەیەکی باش و تەندروستە بۆ ئاشناکردنی منداڵانی بچووک (خوار ٥) بە زایەند و دەرفەتیشیان پێ دەدات کە پرسیار بکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی ساڵی ١٩٩٧، ٧٥٪ ی هەموو دەستدرێژیکردنە سەر منداڵ و جوتبوون لەگەڵ کەسی مەحرەمدا (٥٠٠٠٠٠) لە ساڵێکدا لەلایەن خزمێکی نزیکی (باوک، یاخود دایک، باوەژن، یاخود زڕباب، یان ئەندامێکی دیکەی خێزان لە دەوروبەری خۆیانەوە) ئەنجامدراوە (هابیل و ئەوانی دیکە، ٢٠٠١).

(ب) یاریکردنی منداڵێک بە ئەندامی زاوزێی منداڵێکی دیکە کە «دۆزینەوەی سروشتی»ەو ڕێپێدراوە و هۆکارێک نییە بۆ سەرزەنشتکردن، یاخود سزادان. ئەم فێرکارە تایبەتییە ئاگاداریشە کە کوڕانی منداڵی تەمەن دوانزە ساڵ کچی بچکۆلەی تەمەن هەشت ساڵیان ڕفاندووە، بەڵام پێمان ناڵێت کەی ئەم «دۆزینەوەی سروشتی»ە دەبێتە کردەی سێکسی.

(پ) ئەگەر منداڵی یەکێک هەر لە سەرەتاوە لە ڕووی سێکسییەوە چالاک بوو، لەبری ئەوەی پێی بڵێن کە واز لەو کارە بهێنێت، ئەرکی ئەخلاقی دایباب بریتییە لە پاراستنی تەندروستی و پیشەکەیان، بەپێدانی زانیاری پێویست و ئاشنا کردنیان بەڕێگاکانی ڕێگریکردن لەسکپڕبوون و دوورکەوتنەوە لە نەخۆشیەکانی جوتبوون. پەروەردەکارانی وەک ئەمانە بڕوایان بەوە نییە کە پێدانی زانیاری سێکسی واتای ڕێ نیشاندان و هاندانی منداڵ بێت بۆ ئەنجامدانی کاری سێکسی. ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەگەر کەسێک شێوە، ڕەنگ، بۆن و تامی میوەیەکی تازەی کرد و باسی ئەو خۆشی و لەزەتەشی کرد کە لە خواردنیەوە دەست دەکەوێت، ئەوا بە تێگەیشتنی گشتی ئەوە ناکاتە ئەوەی کە حەز بکات تاقی بکاتەوە و بیخوات. پێویستە دایباب لە گفتوگۆی باش و

(ت) منداڵانیک کە بەخوێندنەوەی گۆڤاری هەڵماڵراوەوە دەگیرێن نابێت وایان لێبکرێت هەست بەگوناهباری بکەن، بەڵکو دایباب پێویستە لە سەریان ئەمە وەک دەرفەتێک بەکاربێنن بۆ دەستکەوتنی هەندێک خاڵی سوودبەخش سەبارەت بە هەڵوێستی سێکسی، بە بەها و ئامانجی سێکسی کچ و کوڕەکانیان. ئەمە نەزانین و بێئاگاییەکی سەرسوڕهێنەرە. زۆر لەم گۆڤارانە ئەو پەیامانە دەگەیەنن کە سێکس کاڵایەکە و ژنان بووکەشووشەیەکن بۆ پیاوان تا یارییان پێبکەن. لە ڕاستیدا، گوناه هەستێکی زیانبەخش نییە تا ئەوکاتەی وا لە مرۆڤ بکات لە کردەوەیەک پەشیمان بێتەوە و ڕاستی بکاتەوە. هەستکردن بە پەشیمانی بەهۆی تاوانەوە بۆ ئەوەی کارێکی هەڵە هەڵبسەنگێنێت و ڕاستی بکاتەوە میکانیزمێکی فێربوونە بۆ فێرکردنی منداڵان تا کردەوەکانیان هەڵبسەنگێنن و هەست بە بەرپرسیارێتی بکەن.

گونجاو سەبارەت بە پەیوەندی سێکسی نەشیاو دەستپێشخەری بکەن، دەتوانرێت گفتوگۆکە دەربارەی سکپڕییەکی نەخوازراوی ئەندامێکی کۆمەڵگەکە، بڵاوکراوەیەکی ناشیرین و سوک، مۆزیکێکی هەڵماڵراو و هەوەس هەڵسێن، یاخود بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی بێت کە بانگەشە بۆ بەرەڵڵایی دەکات.

پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانەکانی ئەمریکا نە ڕێژەو مەودای نەخۆشی جوتبوون، یاخود سکپڕی هەرزەکارانیان کەمکردووەتەوە و نە نەریتی سێکسی هەرزەکاریان گۆڕیوە. بەداخەوە، چوونیش بۆ کڵێسە یارمەتییەکی ئەوتۆی نەداوە (ئەتهەر ١٩٩٠). ئەگەر منداڵەکانت بڕۆن بۆ قوتابخانەیەکیش کە بەڕاستی لە پێناو ڕێگریکردن لە زانیاری بایۆلۆجی هەوڵبدات، ئەوا هەر ئەزموونی هەندێ پەروەردەی سێکسی دەکەن و دایباب دەبێت زیاتر بایەخی پێبدەن. قوتابخانەکان بە زۆری زانیاریگەلێکی ساکار سەبارەت بە بایۆلۆجی و چۆنییەتی ڕێگرتن لە سکپڕی دەدەنە دەست کە بۆ منداڵان کاتێک گەورە دەبن پێویستن. زۆربەی دایبابی موسڵمان وەکو ئەوانی ئایینەکانی دیکە، لە خەمی ئەوەدان کە ئەو ڕەوشتە سێکسییانەی لە قوتابخانە حکومییەکاندا هەن لە ئاستی ستانداردی ئایینەکاندا نین، چونکە ئامۆژگاری کردنی منداڵانە سەبارەت بە چۆنییەتی ڕێگرتن لە سکپڕی کە دواجار هانیان دەدات سێکس بکەن. ئەمە ترسێکی هەڵەیە، چونکە ئەو زانیاریەی کە دەدرێت بۆ کەسانی گەنج ڕاست و دروست و پێویستن.

**ڕاستە یان هەڵە؟**

**تا زۆرتری لەبارەوە بزانن، زیاتر دەیکەن!**



چەندین پیاو، موسڵمان و ناموسڵمان، کاتێک برسیەتی سێکسی خێزانەکانیان دەبینن سەریان سوڕدەمێنێت، چونکە زۆربەی پیاوان پێیان گوتراوە کە بۆ ژن ئاسانە پێویستی سێکسی پیاو تێربکات، بۆ هەموو ئەمەش پێویستە بێدەنگ بێت و بۆ چەند چرکەیەکی کەم ڕێگەی پێبدات، بەڵام، پێیان نەگوتراوە کە ئەمە مەسەلەی لێهاتووییە و ئەرکێکی ئایینیشە لەسەر پیاوان کە بزانن چۆن پێویستیە سێکسیەکانی ژن تێر دەکەن. پێویستە بە سەر شەرم و کەمڕوویی سروشتی، یان سەبارەت بە ئەندامە تایبەتییەکانی ژنان زاڵبن، دەبێ تەکنیکەکانی پێش ئەنجامدانی کاری سەرجێیی بزانن لەوە تێبگەن کە ئەگەر خۆیان تێرکرد و ژنەکانیان بەبرسێتی جێهێشت، ئەوا دەبنە هۆی بێبەشیەکی قورس بۆ خێزانەکانیان و ئەمەش جۆرێکە لە ستەمکاری.

زۆربەی دایبابەکان نایانەوێت منداڵەکانیان لەخۆڕا جوتبوون دەست پێبکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، هەرکە هەرزەکاریان دەستی بەوەکرد دوور لە چاوی ئەوان ژیانێکی تایبەتی هەبێت، ئەوان کەمترین دەسەڵاتیان دەبێت. هەرچەندە داوێنپاکی ڕێگایەکە بۆ پاراستنی گەنجان و لاوان، بەڵام ئەو جۆرە داوێنپاکیەی دایباب ئارەزووی دەکەن ئەوە پێشئەوەی منداڵەکە تەمەنی ببێتە دە ساڵ لە مەیدانەکە نامێنێت و ئاوا دەبێت. منداڵان لەم سەردەمەدا زانیاری لە ئینتەرنێت، تەلەفزیۆن و فیلمەکانی سینەماوە وەردەگرن، ئەگەر منداڵەکانت دیڤیدیان هەیە، یان هاوڕێکانیان هەیانە لە ڕووی واقیعیەوە ئەو زانیارییە سێکسییانەی کە لە ڕێگەی ئەو شتانەوە سەیری دەکەن و دەستیان دەکەوێت بۆی هەیە زۆر لەپێش ئەوانەی خۆت بێت.

## ئایدز یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی مردن لە تایلەند

بەپێی گوتەی سوراپەنج سوبواهنگ لی، جێگری وەزیری تەندروستی گشتی، ئایدز لە ساڵی (٢٠٠١)دا بووەتە هۆکارێکی سەرەکی مردن لە تایلەند، لە ڕووداوەکان و نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە تێپەڕیوە. وەزیر ئامارێکی وردی نەخستەڕوو، بەڵام گوتی کە مەودای ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش- ئایدز بە تەواوەتی دیاری نەکراوە و ئەوەی باسی لێکراوە بە ژمارە و ڕێژە دوورە لە ڕاستییەوە، چونکە کەسوکاری قوربانییەکان لە لادێکاندا نایانەوێت هۆکاری ڕاستەقینەی مردنەکەیان بڵاو بکەنەوە.

جێگری وەزیری تەندروستی گشتی دوای گەڕانەوەی لە کۆبوونەوەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە دوورگەی ماڵدیڤ گوتی: «موختاری کاربەدەستانی گوندەکان ڕایانگەیاند زۆربەی مردنە نارێکەوتەکان بەهۆی وەستاندنی لێدانی دڵەوەیە. ئەمەش ئەو هەڵە تێگەیشتنەی بەدوای خۆیدا هێنا گوایە زۆربەی تایلاندییەکان بەهۆی نەخۆشی دڵەوە دەمرن.» « بەڵام ئێمە ئامارێکی ڕەمەکی نوێمان ئەنجامداوە کە دەریدەخات گەورەترین هۆکاری مردن لە لادێکاندا ئایدزە. «نوسینگەی پڕۆگرامی کۆمەڵەی نەتەوەیەکگرتووەکان لە سەر ڤایرۆسی ئایدز (UNAIDS) لە بانکۆک ڕایگەیاند کە مردن بەهۆی ئایدزەوە بەردەوام لە زیادبووندایە، چونکە ئەو تایلەندییانەی کە دە ساڵ لەمەوپێش لە سەرەتای بڵاوبونەوەی درمەکەوە تووش بووبوون، ڕێژەیەکی زۆریان نەخۆشکەوتن و مردن. نزیکەی یەک ملیۆن لە تایلاندێکی شەست ملیۆن کەسی تووشی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش بوون و نزیکەی یەک لەسەر سێیان مردوون. (سیستەمی زانیاری جیهانی سەبارەت بە توێژینەوەی ئایدز ٢٠٠١).

## بۆچی پرۆفیسۆرێکی بەختەوەریی جیاواز بڕیاریدا ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەجێ بهێڵێت؟

جارێکیان پرۆفیسۆرێک لە زانکۆی ئیسلامی جیهانی مالیزیا ئەم چیرۆکەی خوارەوەی گێرایەوە. کوڕێکی کە لە قۆناغی سێیەمە لە قوتابخانەیەکی سەرەتایی حکومی لە میشیگان ڕۆژێکیان هاتەوە ماڵ و بە دوور و درێژی باسی لە هاوپۆلەکەی کرد کە کردەیەکی تەواوی سێکسی لە پۆلدا لەگەڵ کچە قوتابییەکدا ئەنجامداوە! ئەمە وای لە پرۆفیسۆرەکە کرد واز لە ئیشەکەی بێنێت و لەگەڵ خێزانە پێنج منداڵیەکەیدا ئەمریکا بەجێ بهێڵێت! دەرئەنجامی پەروەردەی سێکسی و نادیدەگری بەهاکان نەوەیەکی بێخەم بە شێوەیەکی سەرپێیی و بێباکانەی خەریک بە سێکسەوە بەرهەمهێناوە. کەلتووری زاڵ سێکسی کردووەتە شتێکی دڵڕفێن، دەستکەوتوو، خۆش و بێسنور، بۆیە پێدەچێت خۆلێلادانی بۆ زۆربەی خەڵک نائاسایی بێت، چونکە وێنەی سێکسی و بەرەڵڵایی جووتبوون بووەتە شتێکی بڵاو و باو.

## بۆچوونی دایکان و کچان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

هەرزەکاران پەشۆکاوو سەرلێشێواوتر دەبن لە بارەی ڕەفتاری سێکسییەوە، چونکە ڕێنمایی گونجاویان لەلایەن دایباب و مامۆستاکانەوە پێنەدراوە. سەبارەت بەوە لە خوارەوە هەندێک نموونە هەیە، بابزانین هەرزەکاران خۆیان لەو بارەیەوە چی دەڵێن:

- سەلمای تەمەن ١٦ ساڵ دەڵێت: "من ناتوانم دەربارەی سێکس هیچ شتێک لە دایکم بپرسم. ئەگەر بپرسم، دایکم دەڵێت ئایا بۆچی ئەو پرسیارەم کردووە، بۆچی دەتەوێت بزانیت؟ پێداگری دەکات، مەگەر..."
- جولێتی تەمەن ١٤ ساڵ دەڵێت: "دایکم وا دەزانێت نەزانی، داوێنپاکی و بێتاوانی مسۆگەر دەکات. شێت دەبێت کاتێک پرسیاری هەر شتێکی دەربارەی سێکس لێبکەم، دەڵێت مێردەکەت هەموو ئەو شتانەت دەربارەی سێکس فێر دەکات کە پێویستە بیزانیت".
- لویسی تەمەن ١٨ ساڵ دەڵێت: "پەیامێکی دژ بەیەکم لە دایبابمەوە دەستکەوتووە. یەکێکیان دەڵێت، مەیکە، تووشی کێشە دەبیت! ئەوی دیکەیان دەڵێت، فرسەتە تا گەنجیت بۆ خۆت ڕابوێرە. خۆزگە دایبابم بڕیاریان بدایەو خۆیان یەکلا بکردایەتەوە. ئەگەر سێکس باشە بۆ ئێمە، با بڵێن. ئەگەر خراپیشە، با ئیتر ئەوەندە فریومان نەدەن، نەمان ورووژێنن و چەواشەمان نەکەن".
- جوشوای تەمەن ١٥ ئەڵێت: "باوکم هەمیشە دەیەوێت ئێمە ڕاستگۆ بین، بەڵام کاتێک مەسەلەی سێکس دەستی پێکرد ڕاستگۆییەکەی خۆی دەوەستێت. ئەمە شوێنێکە کە ڕاستگۆیمان پێخۆش نییە و بەخۆشحاڵیەوە پێشوازی لێناکەن".
- جۆناسانی تەمەن ٢٢ ساڵ دەڵێت: "بۆ کوڕانی کۆلێج، سێکس هێمای کامڵبوون و پیاوەتیە. بۆ کچان، پارێزەرێکە دژی شەرمەزاریی و تەنیایی".
- تەنگ و چەڵەمەی سێکس لەلایەن هەرزەکارێکەوە بەم شێوەیە باسکرا "ئەگەر کۆمیدیایەک ببینم، دەتوانم پێبکەنم، تراجیدیایەک، دەتوانم بگریم، شتێک کە توورەم بکات، دەتوانم بقیژێنم، بەڵام ئەگەر شانۆییەک ببینم کە لە ڕووی سێکسەوە بموروژێنێت، ئەوکاتە چی بکەم؟"

ئەم گفتوگۆیانە دەری دەخەن کە پەروەردەی سێکسی گونجاو لە ئێستادا وەک خەمڕەوێن و فریادڕەسێک بۆ بێئاگایی و نەشارەزایی پێویستە. ناکرێت کۆمەڵگە چیدی ملکەچانە ڕێگە بدات شەقام و شاشەی ئامێرە تەکنەلۆجیەکان پێوەرو بەهای ئەو دیاری بکەن و بیسەپێنن.

## بەهاكان و سێكس: ئەمڕۆ و دوێنێ

ئەمڕۆ كە ململانێیەكی بەرچاوی بەهاكان لە نێو خەڵكیدا هەیە. هەندێك دایباب وا هەست دەكەن ئیتر كاتی ئەوە هاتووە ڕاستییە نوێیەكان قبوڵ بكەن. نیگەرانن بەرانبەر ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێكسەوە دەگوازرێنەوە لەگەڵ سكپڕبوونی نەخوازراو و ئابڕووچوونیش. ئاوات دەخوازن لە ڕێی پەروەردەیەكی سێكسی پاك و ڕاستگۆیانەوە لەم مەترسیانە بە دوور بن. هەندێكیشیان زانیاری و خۆپارێزی لە سكپڕی بە هەرزەكارەكانیان دەدەن.

دایبابانی دی ئەم پێوەرانە بەتووڕەیی ڕەت دەكەنەوە. دەزانن كە ڕێگرەكانی منداڵبوون هانی سێكسی پێش هاوسەرگیری دەدەن، دەشزانن كۆمەڵگە ناتوانێت پشتگیری سێكسی هەرزەكاران بكات، چونكە ئاگایی ئیرۆتیكی زوو پەیوەندییەكانی مرۆڤە بەرپرسیارەكان و شارستانییەت دەخاتە مەترسییەوە. ئەركی سەرەكی گەنجان بەدەستهێنانی زانیاری و خۆئامادەكردنە بۆ گەورەبوونێكی دروست و ژیانی خێزانی. بۆ گەیشتن بەم ئامانجە، باشترین شت ئەوەیە كۆنترۆڵی خۆیان بكەن و خۆیان بپارێزن. هەندێك تەنانەت گفتوگۆی سێكس بە نەگونجاو و قێزەون دەزانن. هەندێ دایبابی دیكە هەستدەكەن وتووێژی كراوە لەمەڕ سێكس دەبێتە هۆی هاندان بۆ كردەی سێكسی، تەنانەت كاتێكیش ئامانجەكە خۆكۆنترۆڵ كردن بێت. دایبابێك باس لە مەسەلەی پێشەنگی بۆ منداڵان دەكات و دەڵێت: «تەنیا كاتێك كە ئێمەی گەورەكان دەبین بە سەرمەشق و نموونەیەكی جوان بۆ خەڵك وێنا دەكەین و داوای كردەوەی باشیان لێدەكەین، ئەوكات منداڵەكان دەبنە ئەو جۆرە كەسە كە خۆمان دەمانەوێت».

لە ژیان و ئەدەبیاتیشدا، ئەخلاقی سێكسی كەمتر بەدیدەكرێت. لە ویلایەتە یەكگرتووەكان و زۆر وڵاتانی دیكەشدا سێكس چیدی مەسەلەیەكی قەدەغەكراو نییە، لە قوتابخانەدا دەخوێنرێت و لەماڵیشدا باس دەكرێت.

لەم كۆمەڵگەیانەدا وا دەزانرێت ئەگەر



گەنجان و لاوان ڕووبەڕووی فریودان و لەخشتەبردن بوونەوە ئەوا تەسلیم دەبن. بۆیە كوڕان گومانلێكراون و كچانیش هاوتاوانن. ئێستا كوڕان ئۆتۆمبیلیان هەیە و زۆربەی كچانیش ئازادی. كاتێك زۆرترین فریودان و كەمترین چاودێری لە ئارادا بوو، چۆن بتوانین چاوەڕێی گەنجان بین كە بەیاسا و ڕێسا ئەخلاقیەكانەوە پابەند بن؟

پێشتر كچانی جوان پێداگرییان لەسەر داوێنپاكی دەكرد و كاتێكیش تووشیان

بووبوو‌ایە بە تووشی دۆستێکی عینادەوە، تەنیا ڕێگەیان بە دەستبازی یا لە ئامێزگرتنیان دەدا. ئەمە چارەسەرێکی مامناوەندی بوو لە نێوان ویژدانیان و کۆمەڵگەدا. ئێستاکە، زۆر لە هەرزەکاران هاندەدرێن تا پرسیار لەو چارەسەرە بکەن. کوران ڕقیان لەوەیە، چونکە تەلەفزیۆن، فیلم و گۆڤارەکان لە ڕادەبەدەر دەیان وروورژێنن و کچانیش ڕقیان لێیەتی، چونکە دەیانکات بە کەسانی گاڵتەجاڕ.

ئەو کچانەی دەیانەوێت لە کۆلێج لەم وڵاتانەدا بە پاکیزەیی بمێننەوە قورسە بەلایانەوە. زۆر لە کوران ئامادەنین ژووانیان لەگەڵدا ببەستن و هەندێک کچیش وەکو کۆنباو مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن. ئەوانەی» تا هاوسەرگیری لەسەر پاراستنی خۆیان سوورن» ڕەنگە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە خۆیان بە دابڕاوی ببیننەوە. لەژێر ئەم گوشارانەدا، کچ گومان لە ئاساییبوونی خۆی دەکات. لەڕووی فریودان و گاڵتەپێکردنەوە، تەنیا ئەوانەی کە لە ڕووی ئەخلاقیەوە دامەزراون دەتوانن ئاکارە بەرزەکانیان بهێڵنەوە. بەداخەوە زۆربەی کچان لەم ژینگەیەدا سێکسیان ئەنجامداوە نەک لە بەر پێویستی، بەڵکو بەهۆی گوشارەوە. لە کۆندا، کچان دەیانتوانی ترسی سکپڕبوون وەکو بیانوویەک بۆ داوێنپاکیان بەکاربێنن، بەڵام ئێستا ئەم بیانووە باوی نەماوە. کۆندۆم لە سووپەرمارکێتەکاندا دەفرۆشرێت، حەب و دایەفرام کە پەردەیەکە لە ناو زێدا دادەنرێت بۆ ڕێگرتن لە سکپڕبوون بە ئاسانی دەست دەکەون و هەندێک قوتابخانەو تەنانەت کەنیسەش کۆندۆمی خۆڕایی دابەش دەکەن.

لەکاتی سەردانێکدا لە کۆلێج، جاسۆن، تەمەن ١٨ ساڵ، دەربارەی ژیان و خۆشەویستی قسەی بۆ باوکی دەکرد: «جیاوازی ڕاستەقینەی نێوان کوران و کچانم بۆ دەرکەوتووە. کچان سێکس وەک ڕێگایەک بۆ بەدەستهێنانی خۆشەویستی دەبینن. کورانیش خۆشەویستی وەک ڕێگایەک بۆ بەدەستهێنانی سێکس دەبینن. فەلسەفەی من ئەوەیە کە ئەوانت خۆش بووێت و جێیان بهێڵە». باوکی پرسیاری لێکرد، «چی بەسەر ئەو کچەدا دێت دوای ئەوەی تۆ و کوڕەکانی دیکە خۆشتان ویست و وازتان لێهێنا و جێتان هێشت؟» جاسۆن گوتی، «ئەوە موشکیلەی من نییە، هەوڵدەدەم بیر لەوە نەکەمەوە».

باوکی وەڵامی دایەوە و گوتی «باشە، بیری لێبکەرەوە. لە ڕۆژهەڵات دەڵێن ئەگەر پیاوێک ڕزگار بکەیت لە مردن، ئەوا تۆ بەرپرسیاری بەرانبەر بە ژیانی. ئەگەر ستراتیجییەک بەکاربهێنیت بۆ فریواندن و لە خشتەبردنی کچێک، هەستەکانی دەبێتە کاری تۆ».

باوکی جاسۆن پرنسیپێکی بنچینەیی دووپات دەکاتەوە: ڕاستگۆیی و بەرپرسیارێتی بەشێکن لەهەموو پەیوەندییەکانی مرۆڤ. گشت بارودۆخەکان، سادە بن یان ئاڵۆز، کۆمەڵایەتی بن یان سێکسی، پێویستییان بەسەرڕاستی و بەرپرسیارێتی کەسی هەیە.

## پەروەردەی سێکسی بۆچی؟ ئایا پێویستە فێر بکرێت؟

هەرزەکاران بەپەرۆشن تاکو ئەوەندەی پێیان دەکرێت لەبارەی سێکسەوە شارەزا بن. ئەوان نارەحەت و سەرلێشێواون، کاتێک دەرفەتێکتان بۆ دەرەخسێت تا بە جیددیی باس لە سێکس بکەن پێویستیان بە وەڵامی ڕاستەقینەو تایبەتی هەیە، هەرزەکاران بەشێوەیەکی ئازادانە و ژیرانە گفتوگۆ دەکەن. ئەوان عەوداڵی بەها و مەبەست و پێوەری چاکن، هاوکات دەشیانەوێت لەگەڵ لایەنی سێکسییان بگونجێت.

پرسیارەکە ئەوەیە: ئایا پێویستە پەروەردەی سێکسی بەهەرزەکاران بدرێت؟ زۆرجار؟ زۆر درەنگ ئەمەیان پێدەدرێت؟ بەرلەوە بەناتەواوی سێکس لەسەر ئینتەرنێت، لە گۆڕەپانی

قوتابخانە و لە شەقامەکاندا فێر کراوە. منداڵان بە وشە و بە وێنە، سێکسیان خراوەتە بەرچاو کە زۆرجار پیس و نەشیاوە. شاشەی سینەما و تەلەفزیۆنەکان و شەقامەکان سەرچاوەیەکی بێبنی زانیاری هەڵە و چەواشەکارن. فرۆشیارانی قسە و نووسینی پیس و ناشیرین هەرگیز دوودڵ نین و دانامێنن لە بەخشینەوەی ڕاستی و هەستی سێکسی. هاوتەمەنانی عەیار و مەکرباز بەهەوەسی خۆیان باس لە ئەزموون و بەسەرهاتی ژیانی خۆیان دەکەن، چ ڕاست بێت، یاخود خەیاڵی، کەچی باوکان و دایکان و مامۆستایان زۆرجار دەترسن لەوە کە لەکاتی خۆیدا زانیاری گونجاویان بەشێوازێکی جوان پێ بدەن.

پەروەردەی سێکسی دوو بەشی هەیە: زانیاری و بەها. بەهاکان بەباشی لەماڵەوە فێردەبن، شارەزایانیش دەتوانن بە باشی زانیارییەکان بدەن، بەڵام هەموو پرسیارێک دەربارەی سێکس لە تینوێتی و پەرۆشی بۆ زانیارییەوە سەرچاوە ناگرێت. هەندێک منداڵ دەیانەوێت دایبابیان شەرمەندە بکەن، کە پێویست ناکات وەڵامی پرسیاری وروژێنەر بدەنەوە. ناکرێت وا چاوەڕێ بکرێت دایبابەکان هەمیشە قسە لەڕوو و پڕ زانیاری بن سەبارەت بە هەموو لایەنەکانی زایەندی مرۆڤ. دەبێت ئەو زانیارییانە بدرێن بە منداڵان کە بەشێوەیەکی دروست بەدەست هاتوون، باشترە پرسیارەکانی دیکە بۆ شارەزایان بەجێ بهێڵرێت و لەلایەن ئەوانەوە قسەیان لەسەر بکرێت. پێویستە دایباب هانی کەسی هەرزەکاریان بدەن تا بەشداری لەو گفتوگۆیانە بکەن کە دەربارەی سێکسن و نەک تەنیا لەلایەن قوتابخانەوە، بەڵکو لەوەش گرنگتر لەلایەن کڵێسا، مزگەوت و مەڵبەندی کۆمەڵایەتییەوە سپۆنسەر کراون. هەر زانیارییەک کە بەشێوەیەکی بابەتیانە و ڕاستگۆیانە بدرێت ڕکابەری کەم دەکاتەوە و متمانە لە نێوان نەوەکاندا زیاد دەکات. گەورەکانیش بڕوایان بە گەنجان بۆ دەگەڕێتەوە، گەنجانیش دەرک بەوە دەکەن کە سەرەڕای جیاوازی تەمەن، بەڕاستی گەورەکان لە خەمی ئەواندان و بەتەنگ خێر و خۆشییانەوەن و هاوهەستی مرۆڤایەتیان لەگەڵیاندا هەیە.

لەسەرێکی دیکەوە، ڕەنگە کەسێک بڵێت: ئایا منداڵان پێویستیان بە پەروەردەی سێکسی هەیە؟ ئایا بەچکە مراویەک فێر دەکەیت کە چۆن مەلە بکات، یان تەنیا لە ناو ئاوەکەدا دای دەنێیت و وازی لێ دەهێنیت خۆی مەلە بکات؟ هەزاران ساڵە لە زۆربەی شارستانییەتە کۆنەکاندا پیاوان و ژنان بە بێ هیچ خوێندن و پەروەردەیەکی فەرمی و ورد سێکس دەکەن، پەروەردەی سێکسی بە تاقیکردنەوە و هەڵەکردن دوای هاوسەرگیری دەست پێدەکات، بەڵام بوونی دەرزەنێک منداڵ نیشانەی خۆشەویستی نییە.



پەروەردەیەکی سێکسی گونجاو و تەندروست بۆ بەدەستهێنانی هاوسەرگیرییەکی بەختەوەر زۆر گرنگە.

## پێویستە کێ پەروەردەی سێکسی فێر بکات؟

هەر کەسە و ڕۆڵێکی هەیە. پێویستە دایباب ڕاستییەکان و مەسەلە جێ بایەخەکان بزانن و ڕۆڵێکی بەرپرسیارانەتر بگێڕن. باوکەکە ئەرکی ئەوەیە بتوانێت وەڵامی پرسیارەکانی کوڕەکەی بداتەوە، دایکەکەش، پرسیارەکانی کچەکەی. ئێمە ناتوانین پشت بەو پەروەردە سێکسییە ببەستین کە لە قوتابخانە یان لە دەزگاکانی ڕاگەیاندندا هەیە. ئەرکی سەرشانمانە کە بە ڕەهەندە ئاکاری و ئەخلاقییەکان تەواویان بکەین و بیانڕازێنینەوە. مامۆستایانی قوتابخانە یەکشەممە، پزیشکی خێزانەکە، پزیشکی منداڵەکە، مەلای شارەزا و تێگەیشتوو و قەشە، دەتوانن لەو میانەدا ڕۆڵی خۆیان بگێڕن. لەناو خێزاندا، خوشکی گەورە ئەرکی هەیە بەرانبەر خوشکە بچووکەکەی و برا گەورەش بەرانبەر برا بچووکەکەی.

نابێت دایباب لەبارەی پەروەردەی سێکسییەوە بێدەنگ بن. بێدەنگی پەیامی هەڵە بە منداڵان دەدات. منداڵان سەریان لێ دەشێوێت و بەو ڕاستییە ناکۆکانە چەواشە دەبن کە لە کەسانی نەناسیاو و هاوتەمەنیانەوە گوێبیستی دەبن. هەڵوێستی ناپەسەندیان سەبارەت بە زایەند تێدا دەردەکەوێت کە لەسالانی هەراشی و گەورەییاندا بەشێوەیەکی نەرێنی کاریگەری لەسەریان دەبێت.

دوورکەوتنەوە لە پەروەردەی سێکسی چیدی بژاردەیەک نییە. پێویستە ئێمە ڕاستگۆ بین. ئەو دایبابانەی ڕێگری لە منداڵەکانیان دەکەن کە پەروەردەی سێکسیان هەبێت، بەڕاستی سەری خۆیان بەدیوارێکی خشتدا دەکێشن. بێگومان بۆ منداڵەکانیان وا باشترە لە کەسێکی شارەزا و تێگەشتووەوە فێر ببن کە دەتوانێت هەر چەواشەکاری و پاشاگەردانی و کاریگەرییەکی ناپەسەند گەر لەدەوروبەردا هەبێت نەهێڵێت.

قورئانی پیرۆز و پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) بە شێوەیەکی ئاشکراو ژیرانە باس لە مەسەلە سێکسییەکان دەکەن. سێکس وشەیەکی پیس نییە، چونکە لایەنێکی گرنگی ژیانی مرۆڤە. قورئانی پیرۆز بە زمانێکی بەرزو شکۆدارەوە باس لە: زاوزێ، دروستکردن، ژیانی خێزانی، بێنوێژی و ئاوهاتنەوە(ئۆرگازم) دەکات. پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) لەگەڵ هاوەڵەکانی سەبارەت بە چەندین لایەنی ژیانی سێکسی بەرێزەوە دوواون و گفتوگۆیان کردووە. دایبابانی موسڵمان بەهۆی ئەو شێوازەیە کە لەسەری پەروەردەکراون باسی سێکس ناکەن. ڕەنگە دایباب لە بواری سێکسیدا نەشارەزا بن، یان بەرانبەر ڕەگەزی خۆیان، یاخود بە باسکردنی دڵئاسوودە نەبن.

## چی فێری منداڵ بکرێت؟

زۆر لە دایبابەکان کچەکانیان بۆ سەرەتای سووڕی مانگانە و کوڕەکانیان بۆ یەکەم دەردانی شەو(احتلام)یان ئامادە دەکەن، بەڵام هەندێک دایباب منداڵەکانیان ئامادە ناکەن، کە دەبێتە هۆی ترس و دڵتەنگی بۆ هەرزەکاران. هەر کێم، یان خوێنێکی چاوەڕواننەکراو بەشێوەیەکی خۆکارانە لەمێشکی کەسە گەنجەکەدا وەک نەخۆشی، یان زیانێک سەیری دەکرێت. ئەگەر لەدوای تێڕوانینی خۆیان، یان دەسپەڕەوە هات، گەنجەکە هەست بە دڵەڕاوکێ و گوناهباری دەکات. ڕەوانییەکی زۆری خوێن، یان تۆواو زۆرجار وایان لێدەکات کە بگەنە ئەو بڕوایەی شتێک لەناویاندا سەقەتە، یان تووشی نەخۆشی بووە، زۆر شەرم دەکەن و دەترسن لەوەی باسی بکەن و قسەی لەبارەوە بکەن. کچێکی گەنج بۆ ماوەی چەند مانگێک

بێهیواییانە هەوڵیدا بەدەستەسڕ چارەسەری خوێنبەربوونەکەی بکات، وایدەزانی ئەو بەڕاستی نەخۆشە و زۆر دەترسا لەوەی کە بە کەس بڵێت. لە کۆتاییدا، مامۆستایەکی دڵنەرم و بەبەزەیی جلە خوێناویەکانی بینی و یارمەتیدا. نائومێدانە شۆردی و پاکیکردەوە نەوەک دایکی بیبینێت.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئامۆژگارییمان دەکات کە نابێت بە فەرامۆشکردن ئازاری ژنانی بێنوێژ بدەین، یان وایان لێبکەین هەست بکەن پیسن و بێز لەخۆیان بکەنەوە. تەنیا پێویستە جوتبوونی تەواو ئەنجام نەدرێت و خۆی لێ بەدوور بگیرێت، بەڵام ئەگەر بەشە تایبەتەکانی ژنەکە داپۆشراو بوون و پیاوەکە لە خوێن پارێزراو



پێویستە هەندێک لە دایکان سەبارەت بە بێنوێژی بیر لە ڕەفتارە هەڵەکانی خۆیان بکەنەوە پێش ئەوەی لەو بارەیەوە قسە بۆ کچەکانیان بکەن. باشیشە ئەگەر کوڕان هەندێک شتی لەبارەوە بزانن، لە دواییدا یارمەتییان دەدات بەتایبەتی کاتێک پێویستە گەنجێک لەگەڵ ژنێکدا هەڵبکات و بگونجێت کە بەدەست ژان و ئازاری بەر لە بێنوێژی و میزاجی خراپەوە دەناڵێنێت. زۆر بێمانایە تەواوی کارەکە بەپیس و شەرمەزارکەر سەیر بکرێت و کچەکەش لەو ماوەیەدا وەک کەسێک مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت کە پێویستە خۆی لێ بەدوور بگیرێت.

بوو، ژن و مێردەکە دەتوانن لەزەت لەیەکتری ببینن و چۆن حەزیان کرد ڕابوێرن.

پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە ناوەندی و ئامادەییە گشتیەکانی ئەمریکا بەدەر لە چەند حاڵەتێک بە زۆری بووە بە زنجیرەیەک وانە لە سەر چۆنییەتی بەکارهێنانی کۆندۆم، خۆپاراستن لە نەخۆشی و منداڵ لەباربردن. هەڵوێستی باو لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەوەیە کە گەنجان هەرچۆنێک بێت هەر سێکس دەکەن، بۆیە ئێمە پێویستە تەنیا هاوکاریان بکەین تاکو بە شێوەیەکی سەلامەت و بێوەی بیکەن. بە دەگمەن تێڕوانینی ئەخلاقی

بەدەستەوە دەدرێن، ئەگەر بوونیشیان هەبێت هیچ ئاماژەیەکیان بۆ ئایین، ڕۆحیانەت و ڕازیکردنی خوا تێدا نییە. پۆلە تێکەڵاوەکان هەستی شەرمی سروشتی لە کەسەکاندا ناهێڵن. تەنانەت لە پۆلە ناتێکەڵاوەکاندا منداڵان هاندەدرێن تاکو سێکس تاقیبکەنەوە، وەک بەشێک لە تێڕوانینی سروشتی زایەندی ئامۆژگاریان لەسەر تەکنیکەکانی ماچکردن یا دەسپەڕ پێدەدرێت. ئەو منداڵە موسڵمانانەی هیچ بەرکەوت و زانیارییەکی پێشتریان بۆ ئەو مژار و بابەتانە نییە نازانن چۆن وەڵام بدەنەوە، لەوانەشە بە پرسیارکردن لە دایبابیان لەو بارەیەوە بەسەرخۆیاندا بشکێنەوە.

## بەدکاری سێکسی! تا چەندە مەترسیدارە؟

بەپێی ئایینی پیرۆزی ئیسلام، هەر جۆرە سەرجێیی و کردەیەکی سێکسی لەدەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری جۆرێکە لە جۆرەکانی بەدکاری ئەخلاقی و ئایینی. هەندێک باس لەوە دەکەن کاتێک بەدکاری سێکسی منداڵی زۆڵی لێ دەکەوێتەوە، زیانبەخشتر و وێرانکەرتر دەبێت- لەهەندێ حاڵەتدا- بۆ کۆمەڵگە لە کوشتن و خوێنڕێژی. زینا کاریگەرییەکی درێژخایەنی لەسەر خێزان و کۆمەڵگە دەبێت بۆ نەوەکانی داهاتوو. سەرئەنجامی زینا لە یەکێک، یان زیاتر لەم شێوازانەی خوارەوەدا خۆی دەبینێتەوە و دەردەکەوێت: نەخۆشی، منداڵ لەباربردن، منداڵی کەمئەندام، یاخود عەقڵ ناتەواو (ئەگەر نەخۆشییەکی سێکسی گوێزرایەوە بۆ ژنە دووگیانەکە)، منداڵی زۆڵ، خێزانی دایک، یان باوکی سەڵت، خێزانی سەقەت، خزمایەتی و ڕەچەڵەکی تێکەڵ و پێکەڵ، ناپاکی لە باوەڕ و متمانە و خۆفرۆشی.

زینا شکۆی مرۆڤ سووک دەکات. کۆمەڵگەیەک کە ڕێگە بەپێشێلکردنی تابووە سێکسییەکانی (وەک زیناکردن) بدات، تابووی سێکسی مەترسیدارتری (وەک لەشفرۆشی) تێدا سەر هەڵدەدات، بەچاوپۆشی لەوەی یاساییە یان نا. هەرکاتێک تابووەکان بە ڕێژەیەکی کەمیش بێت پێشێلکران ئەوا پێشێلکردنی لەسەر ئاستێکی فراوانتر ئاسانتر دەبێت. داوێنپیسی و زینا لە گوناهە گەورەکانن و لەلایەن خوای گەورەوە لەم دنیا و لەو دنیاش سزا دەدرێت.

ئایینی پیرۆزی ئیسلام زینا و داوێنپیسی تەنیا وەک تاوانێکی کەسی تەماشا ناکات، بەڵکو زیاتر وەکو دەستدرێژی دژ بە کۆمەڵگە دای دەنێت. ئەگەر قبوڵ کران، شیرازەی کۆمەڵگە تێک دەدات، لە بناغە هەرە سەرەکیەوە دەست پێدەکات کە خێزانە، بێگومان، سزای یاسایی زینا و داوێنپیسی لە قورئانی پیرۆزدا بریتییە لە لێدانی سەد جەڵدە لە بەرچاوی خەڵک. مەترسی زیناکردن زۆر زۆرە بۆ کۆمەڵگە بۆیە لە دێر زەماندا بەردبارانکردن پێویست کرابوو. (واتا ئینجیل، سفری تەسنییە ٢٢:٢٣-٢٤). بەردبارانکردن هەرچۆنێک بێت لە قورئانی پیرۆزدا قەدەغە نەکراوە و زۆربەی زانایانی موسڵمان ڕەوایی بەردبارانکردن بە تەواوی ڕەت دەکەنەوە. بە هۆی ئەو مەترسی و شەرمەزارییەی کە تاوانی زینا بەسەر مرۆڤدا دەهێنێت، پێویستە چوار شایەتی عاقڵی، ڕاستگۆو متمانەپێکراو و باڵغی موسڵمان سەبارەت بە وردەکاریەکانی کرداری زیناکە شایەتی بۆ دادگا بدەن. مەرجی چوار شایەت بۆ پاراستنی تایبەتمەندی و ئابڕووی گومان لێکراوەکەیە و گەیاندنی ئەو پەیامەشە کە زینا و داوێنپیسی خەم و پرسی کۆمەڵایەتیشن. خەڵک هەموو بێتاوانن مەگەر چوار شایەتی متمانە پێکراو بە پێچەوانەی ئەو شایەدی بدەن. بە کەمتر لە چوار شایەتی پشتپێبەستراو شایەتی دانەکە بە تاڵەو دروست نییە. یاساناسان هاوڕان کە دەتوانرێت پشکنینی ترشی ناوکی وەکو بەڵگە قبوڵ بکرێت. زینایەک لە بەردەم چوار شایەت، یان زیاتردا ئەنجامدرا بێت بانگەشەیەکی ئاشکرای بەدکارییە لە کۆمەڵگەدا، نەک تەنیا تێرکردنی ئارەزوویەکی کەسی بێت لە ڕێیەکی نهێنییەوە.



سەرباری ئەوەش، داوێنپیسی خیانەتکردنە لەپەیمانی هاوسەرێتی. نزیکەی نیوەی هاوسەرگیریە یەکەمجارەکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکان لە ماوەی کەمتر لە دووساڵدا بە تەڵاق کۆتایی دێت (CDC) (٢٠١٢). لە بەریتانیا ١٣ حاڵەتی جیابوونەوە لە هەر سەعاتێکدا لە ئینگلتەرە و وێڵز ڕوویانداوە، لە ساڵی ٢٠١٢ دا (بە گشتی ١١٨،٤٠ جیابوونەوە) و یەک لەسەر حەوتی جیابوونەوەکانیش بەهۆی داوێنپیسییەوە بووە (ئۆفیسی سەرژمێری نیشتمانی ٢٠١٤). هۆکاری سەرەکیش مەسەلەی دڵداری و دەست تێکەڵاو کردنە لەدەرەوەی پرۆسەی هاوسەرێتی لەلایەن یەکێک لە هاوسەرەکانەوە. زۆرێک لە خەڵکی نەگوێ لە ئینجیل دەگرن و نەلە قورئانیش، ئینجیل دەڵێت، تۆ نابێت زینابکەیت، قورئانیش دووپاتیکردووەتەوە: نەکەن لە داوێنپیسی نزیک ببنەوە، کە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت نەک تەنیا قەدەغەیە، بەڵکو دەبێت لەهەرشتێک دووریش بکەوینەوە کە بەرەو ئەوەمان دەبات. هەموو ڕێگاکانی داوێنپیسی وەک ژووان بەستن، جلوبەرگی ورووژێنەر، ڕووتوقووتی، بەرەڵلایی و وێنەی ئابڕووبەر لە کارە ڕیسواکراوەکانن. شێوازی جلی کوڕان و کچان دیاریکراون، بەمەبەستی پاراستنیان لە فریودان و هەوەسبازی کەسانی نەفسنزم. هەندێک لە پیاوان کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست دەدەن و تووشی گوناهی گەورە دەبن کە ڕەنگە جوتبوونی بەزۆر و ڕفاندنیشی لێبکەوێتەوە!

لە مەسەلەی سێکسدا کردەوە لە قسە لەپێشترە. هەڵوێستی ڕاستەقینەی کۆمەڵگە بەرانبەر بە سێکس چییە؟ چەمکی ڕەوشتجوانیمان چییە؟ ئێمە وەک کۆمەڵگەیەک، لە سەرمەشقی نایابی ئەخلاقیدا کەموکوڕیمان هەیە. هەرزەکارانی بەهەست و بیرکەرەوە بەهۆی پارادۆکسێکی باوی گشتییەوە تووشی تێرامان بوون: لەسەرێکەوە، کۆمەڵگە خولیای سێکس و ماددەگەراییە. لەبەرخۆشی و قازانج، سێکس لە فیلمە سینەماییەکاندا نیشان دەدرێت و کراوەتە بابەتێکی گەورە لەسەر ڕووتەختەی ئاگادارییەکاندا و بۆ فریواندنی بازرگانیش بەکار دەهێنرێت. لەسەرێکی دیکەشەوە، کۆمەڵگە ئاشکرای کردووە کە بڕوای بە هەوەسکوشتن و لەخۆ قەدەغەکردنی جوتبوون هەیە. ئەم بارودۆخە ململانێ و دەمارگیری هێناوەتە ئارا. ئەگەر کۆمەڵگە ڕێگە بە سەرچاوە گشتییە بەردەوامەکانی وروژاندن بدات، ناتوانێت ڕێگە لە سەرچاوە تایبەتییەکانی بەدکاری و ڕابواردن بگرێت. ژمارەیەکی زۆر لە گەنجان بیروڕایەکی ئازادیان هەیە، کە با لە خۆشەویستی دابێت، واتە لەگەڵ هەرکەسێک دابێت سێکس بکەیت بێ گوێدان بە بوونی ئیلتیزام و پەیوەستییەکان. ئەمەش بۆ بەیەکگەیشتنی سێکسی و تەڵاقیش سەردەکێشێت.

**ناتالی- قوتابییەکی تەمەن ١٩ ساڵان قۆناغی دووی کۆلێژ-باس لە گیروگرفتەکانی دەکات**
(فەیبەر و مازلیش ١٩٨٢):

**من و دایبابم لە سایەی چەند پەردە و کۆدێکی دەرنەبڕاودا دەژین: پرسیاری قووڵ نییە، وەڵامی ڕاستەقینە نییە. بەڕاستی نەیاندەویست بزانن کە چی ڕوودەدات. منیش ناتوانم پێیان بڵێم. من کچێکی باشم خاوەن ڕەوشتێکی نەریتگەرای خۆمم. لەسەرەتادا، بۆ من دژوار بوو برادەرێک بدۆزمەوە کە بەشێوەیەکی هاوڕێیانە منی خۆش بوویت. حەزم لە مەوعید و مەوعیدکاری بوو. دیدارەکانی سەرەتا چەند خۆشن. پاشان گوشارەکان دەست پێدەکات: بۆ ئاهەنگ بانگهێشت دەکرێیت کە خواردنەوەی سەرخۆشکەر و بەنگی تیایە، بایەخ بە هیچ نادەیت و دەچیت لەگەڵی دەخەویت و ئەوانیش دەڵێن ئەگەر بیکەیت، جیهان لەگەڵت پێدەکەنێت. ئەگەر نەیکەیت، بەتەنیا دەگریت. بۆیە من ئیستا پڕم لە ڕاستگۆیی و لە فرمێسک.**

دەرئەنجامە کارەساتبارەکە ئەوەیە کە هەندێک لە منداڵان ناتوانن ڕاست و چەوت لەیەک جیابکەنەوە. ویلایەتە یەکگرتووەکان کێشەی ئایدز، کێشەی ماددەی هۆشبەر و کێشەی توندوتیژییان هەیە. هیچکام لەم کێشانە دوایی نایەت و بنەبڕ نابێت هەتا قوتابخانەکان جارێکی دیکە بۆ پێگەیاندنی کاراکتەری باش کارەکەی خۆیان ئەنجام نەدەنەوە. بەرنامەی خوێندنی قوتابخانەکان پێویستە ژینگەیەکی ئەخلاقی وا فەراهەم بێنێت کە ببێتە تەواوکەری ئامۆژگارییەکانی دایبابان. ئەو قوتابخانانەی ئازایەتیەکی ئەوتۆیان هەیە بۆ پاڵپشتیکردن و ئەنجامدانی کردەوەی جوان لە بنیاتنانی کۆمەڵگەیەکی تەندروست لە لەشکرێک دکتۆر، ڕاوێژکار، پۆلیس و کارگەری کۆمەڵایەتی باشترن.

## دەستوور و نەریتی ئیبراهیمی ڕێگە بە زینا و داوێنپیسی نادات

دۆستی کچ /کوڕ← بانگهێشت ← سەرنجڕاکێشانی پێش هاوسەری ← جووتبوون ← لەدەستدانی کچێنی و شەرەف ← سکپڕبوونی نەخوازراو ← (لەباربردن یان زوو هاوسەرگیری بە زۆر، یان منداڵی ناشەرعی کە بە تەبەننی کۆتایی دێت) ← هەژاری و کەساسی← شکاندنی پەیوەندییە خێزانیەکان← نەخۆشیەکان← مردن.

کەسێک کە لە ڕووی سێکسییەوە بەرەڵڵا بێ لەوانەیە تووشی سوزەنەک، سفلیس، هێرپیز، یا ئایدز ببێت و پاشان ئەم نەخۆشییانە بۆ هاوسەرێکی بەستەزمان و داوێنپاک بگوازێتەوە. ئەگەر وا ڕوویدا ژنەکە دووگیان بوو، نەخۆشییەکە بەشێوەیەکی هەمیشەیی زیان بەمنداڵەکە دەگەیەنێت. ئەگەری هەیە منداڵەکە بەکوێری، یان کەمئەندامی لەدایک ببێت. ئەگەر تووشی ئایدز بوون، ئەوا پیاوەکە بەرپرسیار دەبێت بەرانبەر مردنە هێواش و بەسوێیەکەی ژن و منداڵەکەی و خۆیشی!

زینا کاتێک منداڵی تێ دەکەوێت دەبێتە هۆی کارەسات و وێرانکاری. ڕەنگە پیاوێک باوکایەتی منداڵانی ژنێکی دیکە بکات و ئامادە نەبێت بەرپرسیارێتیان هەڵبگرێت، چونکە ئەم بەشێوەیەکی یاسایی هاوسەرگیری لەگەڵ

دایکیان نەکردووە. بە کردەوە ساختەچی و فێڵبازەکانی، منداڵی ژنەکە لە مافی بەخێوکردن لەماڵێکی پارێزراو و سەنگین و ئارام بێبەش دەکات. بەهەمان چەشن، ژنێک کە سێکسی لەگەڵ کەسێکدا کردبێت جگە لە هاوسەرەکەی خۆی لەوانەیە بە منداڵی پیاوێکی دیکە سکی پڕ ببێت. ئەگەر ئەم ڕاستییەی لەهەموو کەس شاردەوە، ناتوانێت لە ویژدانی خۆی بیشارێتەوە، هەروەها لەوانەیە منداڵەکەش هەرگیز باوکە ڕاستەقینە و کەسوکارەکانی دیکەی نەناسێت. باوکە ڕاستەقینەکەش ناتوانێت ئەرکی باوکایەتی خۆی بەرانبەر منداڵەکە ئەنجام بدات و مێردی ژنەکەش چاوبەستی لێکراوە و بێئاگایانە بەرانبەر منداڵێک بەرپرسیاردەبێت کە هی خۆی نییە. بەکردارە ساختەکانی، ژنەکە هەموو کەسێک لە مافی سەرەتایی ناسینی خێزانە ڕاستەقینەکەی بێبەشدەکات. ڕەنگە باوکە خەڵەتێنراوەکە یان منداڵەکە ڕاستییەکەیان بۆ دەرکەوێت بەهۆی موتابەقەی خوێن یا پشکنینی ترشی ناوکیەوە. لەوانەشە تووشی نەخۆشی وەک ئایدز ببێت و کەسانی دیکەش تووش بکات و هەڕەشە لە ژیانی مێردەکەی و منداڵەکانیش بکات. بەشێوەیەکی ئاسایی، کەسێکی خێزاندار کە دەست لەگەڵ کەسێکدا تێکەڵاو بکات و کردەی سێکسی لەدەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە ئەنجام بدات زوو بێت، یان درەنگ هەر ئاشکرا دەبێت و ئەمەش زۆرجار نەگبەتی و تەڵاق بەدوای خۆیدا دێنیت، کە کاریگەرییەکی ترسناکی لەسەر منداڵەکان و خێزانەکە و کۆمەڵگەش دەبێت.

لە ئیسلامدا، دەتوانرێت سزای زینا تەنیا لە دادگەیەکدا جێبەجێ بکرێت کە بەشێوەیەکی ڕەسمی شەریعەتی ئیسلام پەیڕەو دەکات. تاکەکان ناتوانن و نابێت خۆیان لەجیاتی دادگا سزای کەسەکە بدەن، بەڵام پێویستە بە بەڵگەی پێویستەوە بڕۆنە لای دادگا. بەداخەوە، هەندێک باوک زۆر تووڕەبوون و کچەکانیان کە سکیان پێش هاوسەرگیری پڕبووە لەگەڵ کوڕە دۆستەکانیان، «بەناوی شەرەف» کوشتووە. هەندێک لەم «کوشتنانە» (کوشتن بەناوی شەرەف)ەوە تەنیا لەسەر بنەمای گومانی داوێنپیسی بووە و دڵدارەکانیشیان ئازادییەکی زیاتری جوڵانیان هەیە و زۆرجاریش ڕادەکەن.

گوشارێکی کۆمەڵایەتی زۆر لەسەر هەرزەکاران هەیە بۆ قبوڵکردن و بەگوێکردنی هاوتەمەنەکانیان و میدیاش. ئەگەر لەباتی ئەوە گوێ بۆ دەروون و ویژدانیان بگرن، لەو کێشانە بەدوور دەبن. ئەو کەسانەی هاوسەرگیریان نەکردووە و هەوڵدەدەن پێش پێکهێنانی پرۆسەی هاوسەرگیری سێکس تاقیبکەنەوە بۆیان دەردەکەوێت (با زۆر درەنگ بێت) کە بەڕاستی ئەوە ناهێنێت بۆ دەستکەوتنی چەند خولەکێک خۆشی و ڕاباردنی کەم خۆیان لە گێژاو و دەردەسەرییەکی نەبڕاوەدا ببیننەوە. ڕەنگە ئەمە خراپترین بڕیار بێت کە تا ئێستا لە ژیانیاندا داویانە. لە ڕۆژی قیامەتیشدا، دەبێت لەسەر ئەم کردەوانەیان وەڵامی خوای گەورە بدەنەوە.

## بنچینەی لۆژیکی لەپشت سزای یاسایی زینا و داوێنپیسییەوە

هەرچەندە لە لای تازەلاوان نامۆ دەردەکەوێت کە زینا و داوێنپیسی بە تاوان هەژمار بکرێت، بەڵام لە ئیسلامدا هەر تاوانە، جا بە لەدیدەگرتنی ئەو مەودا گەورەی ئازار و ناخۆشییە کە ئەم کردەوانە بەسەر ژیانی مرۆڤ و کۆمەڵگەدا دەیهێنێت. ئەوا باسەکە پێویستی بە تێگەیشتنێکی قووڵی سروشتی مرۆڤ هەیە. ئێمە سەیری چوار ڕەگەز دەکەین: وەحی ئیلاهی، ئەقڵ، سروشت و خودی کردەوەکە.

مەبەستی سەرەکی یاسای سزادان بریتییە لە چەسپاندنی ئاشتی و ئاسایش لە کۆمەڵگەدا.

کاتێک تاوانەکە پەیوەندی بە شتومەک و سەروەت و سامان یان پیاوکوشتنەوە هەیە، بەپێی شەریعەتی ئیسلام پێویستە بۆ چەسپاندن و سەلماندنی ڕاستیەکان تەنیا دووشایەت هەبێت، بەڵام ئەگەر تاوانەکە پەیوەندی بە زینا (حەزو ئارەزووی سێکسییەوە) هەبوو، چوار شایەت پێویستن. بۆچی؟، چونکە مەسەلەکە لێرەدا هەر ئەنجامدانی تاوانێک نییە بە تاقی تەنیا، بەڵکو کاریگەری ئەنجامدانی گشتییە بەسەر کۆمەڵگەدا، واتا: بە ئامادەیی چوار کەس بەلایەنی کەمەوە. ئەنجامدانی ئەم تاوانە بەگشتی دەروازەیەکە بۆ بڵاوکردنەوەی بەدڕەفتاری و داوێنپیسی.

پێویستی هاوسەنگی خەفەکردنی بەدڕەفتاری و پاراستنی تایبەتمەندی و ئابڕووش لە ئارادایە. جیاوازیەکی بەرچاو هەیە لەنێوان گوناهکردن بە نهێنی بۆ تێرکردنی ئارەزوویەکی مرۆڤ و گوناهکردن بەئاشکرا لە بەرچاوی خەڵکی بۆ بڵاوکردنەوەی بەدخوویی لەنێو خەڵکدا و هەڕەشەکردن لەناموس و سەلامەتیان. نموونەی باشیش ئەوەی خەلیفەی دووەم عومەری کوڕی خەتتابە، - کاتێک بەلای خانوویکدا تێپەڕی- گوێی لێبوو خەڵک گۆرانیان دەگوت و دەیانخواردەوە، بە دیواری خانووەکەدا سەرکەوت تا بزانێت چییە. هەرچەندە دەیویست وازنەهێنێت تاکو دەیانوەستێنێت، ئەوانیش دژی وەستان و وتیان خەلیفە مافی ئەوەی نییە بەدیواری ئەواندا سەرکەوێت و سیخوڕی و جاسوسییان بەسەرەوە بکات. خەلیفەش هەڵەکەی خۆی بۆ دەرکەوت و هیچ کاردانەوەیەکی نەبوو بۆیان. لە حاڵەتی زینا و داوێنپیسیدا، ئەگەر لە چوار شایەت کەمتر هەبوو، نابێت هەرگیز وشەیەکیان لەدەم بێتەدەرەوە سەبارەت بەوەی کە شایەتیان بۆ چ شتێک داوە، ئەگینا لە کۆمەڵگەدا بەناو زڕاندن و ئابڕووبردن سزادەدرێن. ئایینی ئیسلام ڕێگەی نەداوە بە هاندان و بیرخستنەوەی تاوان و خراپەکاری، چونکە ئەمە وایان لێدەکات زیاتر ناسراو بن و ڕێگەخۆشکەریش دەبێت بۆ بەرەبەرە قبوڵکردن و چاوپۆشیلێکردنیان لەلایەن کۆمەڵگەوە.

## ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە STDs

هەرزەکاران تووشی نەخۆشییەک دەبن پێی دەگوترێت (دەردەماچ) کە تەنیا بە ماچکردنی یەکتر تووشیان دەبێت، ئەم نەخۆشییە کاردەکاتە سەر جگەرو پێویستی بە چەندین هەفتە مانەوەو حەوانەوە هەیە لە جێگەدا. لەو نەخۆشییە درمانەی دیکە کە لە ڕێی پەیوەندی سێکسییەوە بڵاودەبنەوە بریتین لە:

- سوزەنەک، کەوا لە ژنان و پیاوان دەکات نەزۆک بن (نەتوانن منداڵیان ببێت).
- هێپیزی ئەندامی زاوزێ- کە دەبێتە هۆی دروستبوونی پفکەی بەسوێ لەسەر ئەندامی زاوزێی کەسەکە، لەماوەی ژیانیشدا گەلێک جار دروست دەبێتەوە.
- سفلیس، دەتوانێت زیان بە هەموو بەشەکانی لەشی مرۆڤ بگەیەنێت.
- ئایدز کۆ نیشانەی کەمی بەرگری وەرگیراو- کە دەبێتە هۆی مردنێکی هێواش و بە ئازار. چارەسەرکردنی بە دەرمانی antiretroviral dry کە دەرمانێکە تایبەتە بە چارەسەرکردنی چەند جۆرێکی دیاریکراوی ڤایرۆس بەتایبەتی HIVە کە دەتوانێت دەستپێکردن و دەرکەوتنی ئایدز بۆ چەندین دەیە دوابخات.

هاوسەرێتی وەفادار مانای ئەوەیە کە لەگەڵ هیچ کەسێکدا جگە لەگەڵ هاوسەرەکەت سەرجێی نەکەیت و بەمەش تووشی نەخۆشییەکانی جوتبوون نابن. نەخۆشییە سێکسیەکان لە ڕێی کەسانێکەوە بڵاودەبنەوە کە

هاوسەرگیریان نەکردووە و چەندین هاوبەشی سێکسییان هەیە، یان لە ڕێی ئەو کەسانەوە بڵاو دەبنەوە کە هاوسەرگیریان کردووە، بەڵام خیانەت لە هاوسەرەکانیان دەکەن و بەنهێنی سێکس لەگەڵ کەسانی دیکەدا ئەنجام دەدەن. لە ساڵی ١٩٤٠دا، بەناوترین نەخۆشی سێکسی سفلیس و سوزەنەک بوو. لە ئەمڕۆکەدا و بۆ چەند ساڵێکی کەم، چەندین نەخۆشی نوێ دەستنیشان دەکرێت و تادێ چارەسەریشیان دژوارتردەبێت. سەبارەت بە ئایدز و هێپیز هیچ چارەسەرێکی زانراو لە ئارادا نییە.

ئەم نەخۆشیانە بە شێوەیەک لە شێوەکان بەربەستێکن بۆ ڕێگری لە لادان لە سروشتی پاکی لە ئەو کۆمەڵگەیانەی کە بە ئاشکرا گوناح و تاوانیان تێدا ئەنجام دەدرێت.

**پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:**

((لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون، والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا)). (إبن ماجة)
واتە: هەر کاتێک لادانی سێکسی بڵاوبووەوە و لە کۆمەڵگەیەکدا تەشەنەی کرد و بە ئاشکرا قبووڵ کرا، ئەوا تاعوون و نەخۆشی دیکە کە پێشتر باو و باپیرانیان نەیان بیستووە لە نێوانیاندا سەرهەڵدەدەن و بڵاودەبنەوە.

مەترسییە تەندروستییەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری، زەبری سێکسی، شێرپەنجەی ڕەحم و سکپڕی نەخوازراوی هەرزەکارانیش دەگرێتەوە.

کاتێک ئەندامە سێکسییەکان وەک پێویست کامڵ و گەورە نەبوون بۆ ئەنجامدانی کاری سێکسی ئەوا جۆرەها برین و زام ئەگەری دروستبوونیان هەیە. هەندێک لەم برینانە کاریگەرییەکی درێژخایەنیان هەیە. بڕواوایە کە شێرپەنجەی ڕەحم بۆ کارگەلێکی سێکسی دەگەڕێتەوە کە لە تەمەنێکی زوودا لەگەڵ چەند هاوبەشێکدا ئەنجام درابێت.

شۆڕشی سێکسی لە ساڵی ١٩٦٠ەکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکان تێچووی چاودێری تەندروستی بەرزکردەوە. بەپێی دامەزراوەی تەندروستی سێکسی ئەمریکی، لە ساڵی ٢٠٠٨ دا نزیکەی ١١٠ ملیۆن حاڵەتی ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی سێکسەوە دەگوازرێنەوە لە نێوان ژنان و پیاوان لە ئەمریکادا هەبووە، هەموو ساڵێک یەک لەسەر چواری گەنجانیش تووشی ئەمجۆرە نەخۆشیانە دەبن. هەمان دامەزراوە ڕایگەیاندووە کە « ١٥٪ ی ئەوە ئافرەتانە کە نەزۆکن لە ئەمریکادا بەهۆی هەوکردنی ناوچەی حەوزیانەوەیە کە ئەمەش درئەنجامی چارەسەر نەکردنی نەخۆشیە گوازراوە سێکسیەکانە». پەتای ئایدزیش ئەم ترسە زیاتر دەکات. لە ئینگلتەرا ساڵی ٢٠١٤دا نزیکەی ٤٤٠,٠٠٠ حاڵەتی ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی سێکسەوە دەگوازرێنەوە دەرکەوتووە. ئەو پیاوانەی کە بەردەوامن لە کاری سەرجێیی لەگەڵ پیاوێکی دیکەدا بە زۆری تووشی نەخۆشیە گوازراوە سێکسیەکان دەبن. لەنێو ئەم کەسانەدا لە ساڵی ٢٠١٣ ەوە بۆ ٢٠١٤، نەخۆشی سفلیس ٤٦٪ و نەخۆشی سوزەنەک ٣٢٪ زیادی کردووە، کە ئەمەش دەکاتە ٨١٪ ی نەخۆشی سفلیس و ٥٢٪ نەخۆشی سوزەنەک لەو وڵاتەدا ( دەزگای تەندروستی گشتی ئینگلتەرا ٢٠١٥).

## پەیوەندی نێوان دۆستی کوڕ - دۆستی کچ:

منداڵانی زۆر بچووک باکیان نییە لەگەڵ کێدا یاری دەکەن، هەرچەندە لە دەوروبەری تەمەنی هەشت ساڵییەوە، زۆربەی کوڕان زیاتر حەزدەکەن یاری لەگەڵ کوڕان بکەن، زۆربەی کچانیش حەزدەکەن لەگەڵ کچاندا یاری بکەن.

منداڵان زۆرجار لەنێوان تەمەنەکانی ١٠ بۆ ١٢ ساڵیدا پەیوەندی ئەم هاوڕێیەتیە گیانی بەگیانییە دەپارێزن و بە درێژایی تەمەنی هەرزەکارییان بەردەوامی پێ دەدەن. (دۆین ١٩٩٦). کاتێک پیاوێک گەورە دەبێت، هاوڕێیەتییەکانی لەگەڵ پیاوانی دیکەدا هەر بە گرنگی دەمێنێتەوە. ئەگەر هەموو شتێک لە نێو خێزانەکەدا باش بوو، ئەوا پەیوەندییەکی گەرمی لەگەڵ باوکی، براکانی، مام و خاڵەکانی و ئامۆزا و پورزا و خاڵۆزاکانی، دواتریش لەگەڵ کوڕە پێگەیشتووەکانیدا باش دەبێت. ژنێکی شووکردوو ئاسودەییەکی گەورە لە هاوڕێیەتییەکانی لەگەڵ ژنانی دیکەی وەکو دایکی، خوشکەکانی، خزمەکانی، دراوسێکانی یا ژنانی دیکە بەدی دەکات.

**لە هۆکارە مەترسیدارەکانی شێرپەنجەی ڕەحم: فرە هاوبەشی سێکسی و جگەرەکێشانە.**
**ئەو ژنانەی لە مەترسییەکی زۆردان پێویستە ناوبەناو (Pap Test) ئەنجام بدەن کە پشکنینێکە بۆ پشکنینی شلەی دەردراوی زێی ژنان بەکاردێت تاکو بزانێت تووشی شێرپەنجە بووە، یان نا. (ناوەندی لێکۆڵینەوەی شێرپەنجە/ بەریتانیا).**

**ویلایەتە یەکگرتووەکان لە چاو دەوڵەتە پێشەسازییەکانی دیکە بەرزترین ڕێژەی نەخۆشی سێکسی تێدایە. هەموو ساڵێک ٢٠ ملیۆن حاڵەتی نوێ لەم نەخۆشیانە تۆمار دەکرێن. لە ڕۆژگاری ئەمرۆدا، چوار کچ لە هەر دە کچێک بە جۆرێک لە جۆرەکان ئەم نەخۆشییەیان هەیە کە ڕەنگە ببێتە هۆی نەزۆکی و مردن (ئۆفیسی ئەندروستی تازە پێگەشتووان).**

هاوڕێیەتی پاک هەتا لە سنورێکی دیاریکراودا بێت باشە. کوڕ و کچێک کە خزمی زۆر نزیک، یان مەحرەم (واتە کەسانێک کە ڕێگەیان پێ نەدراوە هاوسەرگیری لەگەڵ یەک بکەن) نین نابێت بەتەنیا لە شوێنێکی تایبەت پێکەوە بن، پێویستە هەردووکیان لە جلوبەرگ و ڕەفتاریاندا بە شەرم و حەیابن و گفتوگۆکانیان بە بابەتی بەڕێز تایبەت بکەن. ژووان و دۆستایەتی گەرم و پەنهانی کوڕان و کچان کە لە زۆربەی کۆمەڵگەکاندا بڵاوە لە ئایینی ئیسلامدا ڕێگەیان پێ نەدراوە، کۆبوونەوەی خێزانی، چالاکییەکانی مزگەوت و میوانداری برادەرانە دەرفەتی زۆر و زەبەندە بۆ ئاڵوگۆڕکردنی ڕاو بۆچوون و بەسەربردنی کاتی خۆش لە نێوان کوڕان و کچاندا لە سنووری شەرم و حەیادا دەڕەخسێت.

لە زۆرێک لە کۆمەڵگەکاندا، ئاساییە بۆ کوڕان و کچان بەیەکەوە بۆ ژووان بچنە دەرەوە و چەندین دۆستی کوڕ و کچیان هەبێت پێش ئەوەی بە یەکجارەکی هاوسەرگیری بکەن. بڕوایان وایە گوایە ئەگەر پێش هاوسەرگیری مومارەسەی سێکس بکەن چانسێکی باشتری بەدەستهێنانی هاوسەرگیرییەکی بەختەوەریان دەبێت، یان پێیانوایە پێویستە چەند هاوبەشێک تاقی بکەنەوە پێش ئەوەی شیاوەکەیان هەڵبژێرن، یان تەنیا دەیانەوێت کاتێکی خۆش بەسەرببەن. هەندێجار وای نیشان دەدەن کە وەکو ژن و مێرد پێکەوە دەژین بێئەوەی هاوسەرگیریان کردبێت و مارە کرابن، ئەمەش پێی دەگوترێت پێکەوەژیان. ڕەنگە تەنانەت منداڵیشیان هەبێت پێش ئەوەی بڕیار بدەن هاوسەرگیری بکەن یا بڕیار بدەن کە هەرگیز هاوسەرگیری نەکەن.

ئەم ڕەفتارە بەهۆی ئەو کێشە جەرگبڕانەی کە لێوەی دەکەوێتەوە لەلایەن زۆر لە ئایینەکانەوە قەدەغەکراوە. بە داخەوە، گوشارەکان لەسەر گەنجان تا بەم شێوەیە هەڵسوکەوت بکەن بەرەبەرە بەهێزتر دەبێت. ڕیکلامی تەلەفزیۆنەکان، فیلم، ئینتەرنێت و کتێبی قوتابخانەکان پەیتا پەیتا هەوڵدەدەن تا قەناعەت بە خەڵک بکەن کە ئەگەر دۆستێکی کوڕ، یان کچیان

نەبوو، ئەوا شتێک لە ئارادایە و کەموکورتیەکیان هەیە! هەندێک لە منداڵانی قوتابخانەکان هەر لە تەمەنی نۆ ساڵی هەوڵدەدەن گەورەتر رەفتار بکەن بەخۆهەڵکێشان بەو شتانەی کە لەگەڵ ڕەگەزەکەی دیکە کردوویانە وەکو ئەوەی گوایە ژیانێکی زۆر خۆشیان هەبوو بێت، هەوڵیش دەدەن وا لە منداڵەکانی دی بکەن کە ئەگەر هاودەمی ئەوان نەکەن و نەچنە ڕیزەوە وا هەست بکەن کۆنەپەرست و دواکەوتوو و وشکن، بەڵام ئاخۆ بەڕاستی چی بەسەر ئەم منداڵانەدا دێت کاتێک گەورەتر دەبن؟

ئەو گەنجانەی کە هەر لە تەمەنێکی زووەوە چالاکانە بە ڕەگەزی بەرانبەرەوە خەریکن زۆرجار لە خێزانی گیروگرفتاویەوە هاتوون. لەوانەیە دایبابیان جیابووبنەوە، یان لەماڵەوە لە بایەخپێدان و خۆشەویستی بێبەش بن. عەوداڵی هاوڕێیەتین لەگەڵ کەسانی ڕەگەزی بەرانبەردا کە ماچیان دەکەن و دەستیان لێدەدەن و هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکەن. ئەمە مەترسیدارە، چونکە دەتوانرێ بەئاسانی هەستەکانیان لەدەست دەربچێت و ببێتە هۆی ئەنجامدانی سەرجێیی پێش ئەوەی ئامادەییان هەبێت، ئەمە کێشەکانیان زیاتر دەکات.

کاتێک هەرزەکاران لە پێش هاوسەرگیریی دۆستی کوڕ یا کچیان هەیە، لەلای موسڵمان، دەبنە نیوداشت وەکو جل و بەرگی دەستی دوو. ئەگەر زیاتریش بڕۆن و پێش هاوسەرگیری سەرجێیی حەرام بکەن، کچێنی لەدەست دەدەن. زۆربەی کەلتووره تەقلیدی و کۆنباوەکان لە گەلێک شوێنی ئەم جیهانەدا بەتایبەتی بۆ کچان لەکاتی هاوسەرگیریدا بایەخ بە پاکیزەیی دەدەن و ئەو کچانەی کە بە شێوەیەکی بێباکانە ڕەفتار دەکەن، ئابڕوویان لە دەست دەدەن و لە دۆزینەوەی مێردی ڕێزدار و سەنگیندا کێشەیان بۆ دروست دەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئاییني ئیسلام بەهایەکی بەرزو یەکسانی لەسەر خۆڕاگری و داوێنپاکی بۆ ژنان و پیاوانیش داناوە. زۆربەی دایبابەکان لەو کەلتوورانەدا ئامادە نین کچەکانیان هاوسەرگیری لەگەڵ گەنجێکدا بکەن کە بەبێ ڕەوشت ناسرابێت و دۆستی کچی هەبوو بێت. ئەمجۆرە پیاوانە هەر زوو لە ژنەکانیان وەڕس و بێزار دەبن و لەبەرخاتری ژنێکی دیکە بەجێیان دەهێڵن، یان ڕێزی ژنەکەی ناگرێت و بەباشی هەڵسوکەوتی لەگەڵ ناکات.



لەوانەیە جوتبوون ببێتە هۆی سکپڕبوون، چونکە بەربەستی منداڵبوون هەمیشە کاریگەر و بەکارنییە. ئەگەر کچێک لە ئەنجامی داوێنپیسییەوە سکی پڕ بوو، ئەمە بۆ خۆی و منداڵەکەشی کارەساتە و بۆ خێزانەکەشی خەجاڵەتی و شورەییە. دایکایەتی تەنانەت بۆ ژنێکی تێگەیشتوو و پێگەیشتوو لە ناو خێزانێکی سەنگین و باشیشدا بەرپرسیارێتیەکی گرانە. ئەستەمە بۆ کچێک کە لە تەمەنی، یانزە ساڵییەوە ببێتە دایکێکی ڕەبەن بۆ منداڵێکیش کە باوکە چواردە ساڵەکەی ئامادە نییە باوکایەتی بکات و هەردووکیشیان بێ یارمەتی و پاڵپشتی خێزانەکانیان ئەم بارودۆخ و بەرپرسیارێتیەیان بەسەردا دەسەپێنرێت. کەمیش ڕوودەدات کە لە ڕووی ڕۆشنبیری و عاتیفی و ئابوورییەوە کامڵ و پێگەیشتوو بن. بۆیە ناتوانن ژیانێکی باش بۆ خۆیان و منداڵەکەیان دەستەبەر بکەن. ئەمە ناعەدالەتییە بەرانبەر منداڵێکی بێتاوانی بەستەزمان. زۆرجاریش، کوڕەکە زۆر دەترسێت و ئامادە نییە کە بچێتە ژێر باری ئەوەی ئەو باوکی منداڵەکەیە و دوای ئەوە هیچ شتێکی لەگەڵ کچەکەدا نامێنێت و کۆتایی بە پەیوەندییەکانی دێنیت لەگەڵیدا. ئەوسا کچەکە بە تەواوەتی لەگەڵ منداڵێکدا تەنیا دەمێنێتەوە کە بێبەشە لە خۆشەویستی و پاڵپشتی باوکی. ئەم جۆرە کەسانە ژیانێکی زۆر سەختیان هەیە. ناتوانن خوێندنەکەیان تەواو بکەن و پێویست دەکات دایبابیان کاری قورس و ناخۆش بکەن تاکو بتوانن بژێویان دابین بکەن.

لە کۆمەڵگەی لیبراڵدا، دایباب دەتوانن سەبارەت بە کچەکەیان و بیرکردنەوەی کچان بە کوڕانەوە چی بکەن؟ ڕەنگە دایباب بە گەورەبوونی کچەکەیان تێبینی ئەوە بکەن کە کچەکەیان سەیری کوڕان دەکات. گوێیان لێبێت باسی کوڕێکی قۆز بکات کە لە شوێنێکە. ڕەنگە یەکەمجار کە گوێیان لێ بێت کچەکەیان باسی پەیوەندییەکی ناشەرعی دەکات کەمێک هەست بە پەشۆکاوی بکەن. بیرکردنەوە لەمجۆرە کوڕانە (کە ئەوان بە دەعبای تێ دەگەن) مەیل و خۆشییەک دەداتە کچەکەیان و چووەتە دڵیەوە. لە دواییدا هەوڵدان بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی جەستەیی لەگەڵ کچەکەیاندا وا لە دایبابەکە دەکات کە زۆر پەست و تووڕە بن.

گرنگە دڵی کچ بە خۆشەویستی باوک پڕبکرێتەوە و فێری ڕێزی خۆگرتن، بەرپرسیارێتی و بەها بەرزەکان بکرێت تا ئەگەر تووشی پیاوێکی کەمتر خانەدان و ڕەوشتنزم (خاوەنی هۆرمۆنی چالاکتر) بوو، لاواز نەبێت و بە گوشارەکانی هەڵنەخەڵەتێت، چونکە دایبابی فێریان کردووە چۆن لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدا قسە بکات و شارەزایان بێت بەجۆرێک کە دەتوانێت ئەم باسی سروشتی کوڕانیان بۆ بکات. کاتێک نهێنی نەما، ترسی دایباب نامێنێت.

ئاشناکردنی کچەکە بە هونەری گفتوگۆ لە ڕووی جەستەییەوە دەیپارێزێت لە کوڕان، چونکە ئەو متمانەو سیقەیەی بەخۆی هەیە کە بڵێ، «ئەمە قبووڵ نەکراوەو نابێ». لەبری ئەوەی بەبێدەنگی بەخواستەکانی ڕازی بێت.

پێویستە باوک و دایک ئەفسانەی کەوتنە داوی خۆشەویستی لەگەڵ کوڕاندا بۆ کچەکەیان ڕوونبکەنەوە. زۆرجار کوڕان هەوڵدەدەن کچان هەڵخەڵەتێنن و فریویان بدەن و هەندێک لە کچانیش هەوڵدەدەن کوڕان هەڵخەڵەتێنن و فێڵیان لێبکەن! کچی باش دەتوانێت بەکەوتنە داوی خۆشەویستی بڕوبیانوو بۆ هەست و سۆزی بۆ سێکسکردن بدۆزێتەوە. ئەمە هۆکارێکە کە کچی هەرزەکار بۆچی ئەوەندە بەرانبەر دڵداری و وشە شیرینەکانی کوڕان لاوازە. وشەگەلی خۆشەویستی کردەی خۆشەویستی بۆ پاساو دەداتەوە. وا دەزانێت کە چی بۆ ئەم ڕاستە بۆ کوڕانیش ڕاستە. کوڕ لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە جیاوازە،

بەشێوەیەکی جیاوازیش پەروەردە کراوە. کوڕ دەتوانێت خۆشەویستی بکات بێئەوەی کەسی خۆش بووێت، زۆرجاریش لەڕووی سێکسییەوە تەنانەت بەبێ بوونی هیچ کچێک لەو نێوەندەدا خۆی بە دڵخۆش دەبینێ. ئینجا بۆ دەرفەت دەگەڕێت و بۆی هەیە «هەرکچێک» بێت. ئەم دووفاقیە وای لێدەکات کە بێ هیچ ئاوێزان و هۆگربوونێک خۆشەویستی بکات. «کاتێکی خۆش، بەس بۆ ماڵەوە مەیهێنەوە» ئامۆژگاری و تەمی هەڵە و چەواشەکەرەیەکە بۆ کوڕان.

ئەرکی کچەکەیە ڕێگە بەخۆی نەدات وەک کاڵایەک بەکاربهێنرێت، پێویستی سەرشانی کوڕانیشە کە بە هیچ جۆرێک کچ وەک کاڵا بەکارنەهێنن. پێویستە کچان و کوڕان هەردووکیان بزانن کە یاساو ڕێسای توند بۆ خۆشەویستی و بۆ سێکس هەیە. ناڕەوایە کچێک گاڵتە لەگەڵ کوڕێکدا بکات و بیوروژێنێت و شەڕی پێ بفرۆشێت. ناپاکییە بۆ کوڕێکیش کە کچێک بە گیر بهێنێت و گوشاری بخاتەسەر. ڕەنگە کوڕێک کوێرانە شوێن ئارەزووە هەڵخەڵەتاوەکانی بکەوێت و ئەوەندە بڕوات کە کچەکە ڕێگەی پێ دەدات، بەبێگوێدانە ئامادەیی کچەکە و بەرپرسیارێتی خۆی.

## منداڵان منداڵیان هەیە: منداڵ لەباربردن و منداڵ هەڵگرتنەوە لە ئیسلامدا

جوتبوونی پێش هاوسەرگیری شێوەیەکە لە دەستدرێژی سێکسی کە دەبێتە هۆی سکپڕی. سەرەڕای ئەو هەموو ڕێگرتنە لە سکپڕ بوون کە لەلایەن هەرزەکارانەوە بەکاردێت، ژمارەیەکی بەرچاوی سکپڕی نەخوازراو لە نێو دایکانی ڕەبەندا هەیە.

ئەمەش بۆ دایکە ڕەبەنەکە زۆر ناخۆش و جەرگبڕە. لە پاڵ زەبرە دەروونییەکەی، پێویستە لەنێوان دوو کردەوەی خراپیشدا بڕیار بدات: لە باربردن، یان بۆ هەتا هەتایە بوون بە دایکێکی ڕەبەن بە منالێکی زۆڵەوە. ئەم جۆرە حاڵەتانە دەگمەن نین: هەرچەندە ڕێژەی سکپڕبوونی هەرزەکاران لە ئەمریکادا بەرەو کەمبوونەوە ڕۆشتووە کە لە ساڵی ١٩٩١ لە لوتکەدا بوو، لە ساڵی ٢٠٠٣ دا نزیکەی ٨٩٪ ی ئەو ٢٧٣,١٠٥ منداڵەی کە لەو ئافرەتانە بوون کە تەمەنیان لە نێوان ١٥-١٩ ساڵدایە، لە دەرەوەی هاوسەرگیری لەدایک بوون (ئۆفیسی تەندروستی تازە پێگەیشتووان).

### لەکۆتاییدا، دانی پێدانا...



لە ساڵی ١٩٦٢ کە لە زانکۆی لیڤەرپوڵ لە بەریتانیا دەمخوێند، هاوڕێیەکی موسڵمانم هەبوو کە هەمیشە ژووانی لەگەڵ کچە ناموسڵمانە ناوخۆییەکاندا دەبەست. باسی لایەنە خراپەکانی ژووان بەستنم کرد بەڵام بێسوود بوو. دوای سێ ساڵ لە ژووانی بەردەوام جارێکیان پێیگوتم "دەزانی، تۆ زۆر دڵخۆش دەبیت کاتێک کە هاوسەرگیری دەکەیت، چونکە هەردووکتان خۆت و ژنەکەت لە ڕۆژی ئاهەنگەکەتاندا پاکیزە دەبن، بۆیە ئەمە دەبێتە یەکەمین پەیوەندی گەرم کە تۆ دەتبێت و خەڵاتی ئەمەش نایاب و خۆش دەبێت، بەڵام بۆ من، کاتێک کە هاوسەرگیری دەکەم ژنەکەم هەر یەکێکە لەو هەموو کچەی کە من لەگەڵیان خەوتووم. بۆیە بۆ من تێکەڵی و دۆستایەتی نە تایبەتی دەبێت نە سەربەرزانە".

ژیان چییە بۆ ئەو هەرزەکارە ئەمریکییانەی کە دووگیانن؟ دەزگای NCSL ڕایگەیاندووە کە "تەنها ٤٠٪ ی دایکان قۆناغی ئامادەیی خوێندنیان تەواو کردووە... دوو لەسەر سێی ئەو خێزانانەی کە بە هەرزەکاری دەستیان پێکردووە هەژارن، نزیکەی یەک لەسەر چواریان لە ماوەی سێساڵی هەبوونی منداڵدا پشت بە بیمە دەبەستن... ئەو منداڵانەی کە لە دایکی هەرزەکار لەدایک بوون لە زۆر بواری خوێندندا باش نین، ٥٠٪ یان ئەگەری ئەوەیان هەیە کە لە پۆلێکدا دوو ساڵ بمێننەوە و زیاتر ئەگەری هەیە کە دوای قۆناغی ئامادەیی وازبهێنن. ئەو منداڵانەی کە لە تازە پێگەیشتووان لە دایک دەبن ئەگەری زۆرە توشی کێشەی تەندروستیش ببن، تووشی مامەڵەی خراپ ببن لە گەنجی دا، بە هەرزەکاری منداڵیان ببێت و لە گەنجی یان پێگەیشتندا بێکار ببن (هوفمان، ئاماژەی پێکراوە لە لایەن CDC یەوە). ساڵانە ملیارەها دۆلار لە ئەمریکادا خەرج دەکرێت بۆ یارمەتیدانی دایکانی هەرزەکار لەڕووی ئابووری و تەندروستیەوە.

## هیچ منداڵێکی زۆڵ و ناکەس بەچە نییە، تەنیا دایبابی حەرامزادە و منداڵی بەسەزمان هەیە

وەیس ٢٠٠٧



### منداڵ لەباربردن:

دایبابەکە زۆر درەنگ بۆیان دەرکەوت کە کچەکەیان دووگیانە. دەتوانن -وەک دایباب- بۆ چارەسەرکردنی بارودۆخەکە چی بکەن؟ زانست و ژیری داوا دەکات کە پشکنینی ترشی ناوکی بکرێت بۆ دۆزینەوە و دەستنیشانکردنی باوکی منداڵەکە. پاشان پێویستە داوای لێبکرێت کچە ڕەبەنەکە بێنێت و هاوسەرگیری لەگەڵدا بکات و بیکاتە ژنێکی سەر ڕاست و داوێنپاک! ئافرەتێکی ڕەبەنی دووگیان، کە دەزانێت ناتوانێت بە تەنیا چاودێری منداڵێک بکات و بەخێوی بکات، لەوانەیە پەنابەرێتە بەر لەباربردنی. بۆ دکتۆرێک دەگەڕێت کە پێش ئەوەی منداڵەکە گەورە بێت لە منداڵدانی لای ببات، واتە کوشتنی ئاوڵەمەکە. هەندێک بڕوایان وایە لەباربردن کارێکی جائیزە، لەڕاستیدا

منداڵێکی لەدایک نەبوو لە چەند مانگی یەکەمی سکپڕیدا مرۆڤ نییە.

هەرچۆنێک بێت، لەو ساتەی سپێرم و هێلکە یەکدەگرن ئاوڵەمە زیندووە و ئەگەر هێلکە پیتێنراوەکە وازی لێبهێنرێت، ئەوا گەشە دەکات و دەبێتە مرۆڤێکی تەواو. بە ناڕاستەوخۆ لە قورئانی پیرۆزداو بەئاشکرا لە فەرموودەکانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئاماژە بەوە کراوە کە ئاوڵەمە تا مانگی چوارەم ڕۆحی بەبەردا ناکرێت. ئەگەر منداڵە لە دایک نەبووی ژنێک —لەتەمەنی چوار مانگییەوە- لە ماوەکانی دواتری سکپڕییدا بە هۆکارێک بمرێت ئەوا ژنەکە منداڵی لەبارچووە، پێویستە منداڵەکەش ناوبنرێت و بەڕێزەوە بەخاک بسپێردرێت و نوێژی مردووی لەسەر بکرێت و نزای بۆ بکرێت.

ئایینی پیرۆزی ئیسلام مرۆڤ لە سەراپای ژیانیدا فێری بەخشندەیی و ڕێزگرتن دەکات. هەموو مرۆڤێک مافی ژیانی هەیە مەگەر چەند تاوانێکی گەورەی دیاریکراو هەیە ئەوانەی ئەنجامدا بێت وەک مرۆڤکوژی کە وا دەکات شایستەی سزای لە سێدارەدان بێت. ئەمە پێی دەگوترێت مافی ژیان و سەرەتاییترین مافە کە خوای گەورە بە هەموو کەسێکی بەخشیوە. کەواتە، منداڵ لەباربردن بە بێ بوونی هۆیەکی بەهێز لەلایەن زۆربەی زانایانی ئیسلامەوە وەک مرۆڤکوژی تەماشا دەکرێت، چونکە مرۆڤێکی بێدەستەڵات و بێگوناە دەکوژێت و لەناوی دەبات.

تەنیا کاتێک کە ژن ڕێگەی پێدراوە منداڵەکەی لەبارببات ئەو کاتەیە کە ئەگەر سکپڕییەکەی بەردەوام بێت ئەوا ژیانی خۆی دەکەوێتە مەترسی، بەپێی هەندێک لە یاساناسان، لە حاڵەتێکیشدا ڕێپێدراوە کە سکپڕییەکە بەهۆی سێکسی زۆرەملێ یا سێکس لەگەڵ کەسێکی مەحرەم و پێ نەشیاودا ڕوویدا بێت. یاساناسانی دیکە تەنیا دوای ئەوەی منداڵەکە ڕۆحی بەبەردا کرا سنورێکی توندیان بۆ داناوە، ڕێگەپێدراوە و هۆکارەکانی دیکەش بەپەسەند دەزانن ئەگەر لە چوار مانگی یەکەمی سکپڕیدا بێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئایینی ئیسلام هەموو کات ڕێگە بە منداڵ لەباربردن نادات و لەسەرەتای مانگی چوارەمی سکپڕییەوە بە هەموو شێوەیەک لەباربردنی قەدەغە کردووە. منداڵ لەباربردن لە چەند حاڵەتێکی نائاسایدا ڕێگەی پێدراوە: بۆ دوورکەوتنەوەی مەترسی لەسەر ژیانی دایکەکە یا بۆ دوورکەوتنەوە لە دەرئەنجامی مەترسیدار بۆ شەرەف و ناموسی خێزانەکە و بۆ دوورکەوتنەوە لە کاریگەری دەروونی و کۆمەڵایەتی تۆقێنەر لەسەر دایکەکە و منداڵەکە و تەواوی خێزانەکەش.

هەرچەندە منداڵ لەباربردن لەچەند هەلومەرجێکی کەم و لەلایەن چەند قوتابخانەیەکی فیکرییەوە ڕێگەی پێدراوە، بەڵام وەک ڕێگایەک بۆ کۆنترۆڵکردنی منداڵبوون یا دوورکەوتنەوە لە تێچووی ئابووری سکپڕبوونی بێبەرنامە ڕێگەی پێنەدراوە و قەدەغەیە. ئەگەر کچە دووگیانەکە بڕیاریدا منداڵەکە هەڵبگرێت ئەوا دەبێتە دایکێکی تەنیای منداڵێکی زۆڵ-بارودۆخێکە کە ناخۆشی دژوارییەکی تۆقێنەری بۆ دایکێکی ڕەبەن و منداڵێکی بێباوک تێدایە.

## منداڵ هەڵگرتنەوە لە ئیسلامدا

دایباب هەرچیان پێبکرێ بۆ ڕێگرتن لە سێکسی دەرەوەی پرۆسەی هاوسەری دەیکەن، جا ئەگەر لە دوای ئەوە هێشتا هەر دایباب خۆیان لەگەڵ کوڕەزا یا کچەزایەکدا ببیننەوە لە ماڵەکەیاندا، دەتوانن چی بکەن؟ زۆر لە دایبابانی ئەو کچانەی کە بێ هاوسەرگیری دووگیانن زۆرجار هەست بە شەرمەزاری و خەجاڵەتییەکی زۆر دەکەن

لە بەرانبەر کردەوە ناشیرینەکانی کچەکەیان و ناشیانەویێت چاودێری منداڵێک بکەن کە لەدەرەوەی هاوسەرگیرییدا لەدایک بووە. ئایینی ئیسلام ڕێگەی بە دایکەکە داوە دەست لە منداڵەکە هەڵگرێت و وازی لێبهێنێت تا لەلایەن کەسانی دیکەوە بەخێو بکرێت. ئیسلام وەکو ڕێگایەک بۆ چاودێریکردنی هەتیوان پاڵپشتی منداڵ هەڵگرتنەوە دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا، دەبێت سەروەت و سامان و زانیاری تایبەت بە بنەچەی خێزانی ئەم منداڵە هەتیوە بپارێزرێت. دایکانی شوونەکردوو زۆرجار واز لە منداڵەکانیان دەهێنن تاکو کەسانی دیکە بەخێوی بکەن و هەڵیانگرنەوە و ڕەنگە هەرگیز جارێکی دیکە نەیانبیننەوە. بەردەوام بیریان لێ دەکەنەوە و سۆراغیان دەکەن و کاتێکیش منداڵەکان خۆیان گەورە بوون و زانیان کە هەڵگیراونەتەوە حەزدەکەن دایبابی بایۆلۆجی و کەسوکاریان بزانن و بیانبینن.

هەموو ئەو منداڵانەی هەڵدەگیرێنەوە بەر ماڵی باش ناکەون. هەندێک منداڵ هەرگیز کەس نایانگرێتە خۆ. جا، یان لە هەتیوخانە بەخێو دەکرێن، یان لە ماڵێکەوە بۆ ماڵێکی دیکە دەنێرێن و بۆی هەیە مامەڵەی هەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. لە هەندێک کۆمەڵگەدا، ئەگەر زانرا کە منداڵێک زۆڵە، گاڵتەی پێ دەکرێت و لەلایەن ئەوانی دیکەوە قبوڵ ناکرێت. ئەم منداڵانە – داخلەدڵی ئەو ڕەفتارە دەبن کە لەگەڵیان کراوە- بۆیە زۆرجار کە گەورە دەبن کێشەی زۆریان هەیە.

ئایا دەتوانرێت منداڵێکی هەڵگیراوە بەناوی ئەو باوکەی هەڵیگرتووەتەوە بانگ بکرێت؟ قورئانی پیرۆز مەسەلەی نەسەبی بە مەسەلەیەکی جیددیی داناوە، قەدەغەشی کردووە کە ناسنامەی ڕاستەقینەی هیچ کەسێک ساختە بکرێت.

﴿ولَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ ولَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ وكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (الاحزاب: ٥) واتە: هیچ گوناهێکتان لە سەر نییە لەو بانگکردنەدا مەگەر بە دڵ و بەدەست ئەنقەست بیکەن، خوا لێبوردەی میهرەبانە.

## پێویستە هەموو مرۆڤێک بەناوی باوکی بایۆلۆجی ڕاستەقینەیەوە ناو ببرێت و بانگ بکرێت

﴿ادْعُوهُمْ لِآبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ فَإِنْ لَمْ تَعْلَمُوا آبَاءَهُمْ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ ومَوالِيكُمْ ولَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُم بِهِ ولَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (الاحزاب:٥). واتە: ئەوەی بە کوڕکرانەوە بەناوی باوکیانەوە بانگیان بکەن ئەوە ڕاسترە بە لای خواوە ئەمجا ئەگەر باوکیان تا بە ناویانەوە بانگیان بکەن ئەوانە برای ئایینی و دۆست و خۆشەویستانن هیچ گوناهێکتان لە سەرنییە لەو بانگ کردنەدا مەگەر بە دڵ و دەست ئەنقەس بیکەن، خوا لێبوردەی میهرەبانە.

ئەگەر باوکە بایۆلۆجیەکە نەزانرا، قورئانی پیرۆز دەفەرموێت ئەوان برا و خوشکی دینی و هاوڕێی نزیکتانن و دەتوانن ناوی خێزانی ئێوە هەڵگرن. مەسەلە سەرەکیەکە لێرەدا تەنیا ناونانێکی ڕووت نییە، بەڵکو پێدانی پەسەندی و شکۆیە بەو منداڵانە. بۆ چەسپاندنی برایەتی، پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) نموونەیەکی کردەنی و سەربەرزانەی نیشاندان بەمارەکردنی زەینەبی پورزای دوای ئەوە کە لە زەیدی کوڕی حاریسە جیابوویەوە کە پێشتر پێغەمبەر هەڵی گرتبووەوەو بەخێوی کردبوو.

﴿وإِذْ تَقُولُ لِلَّذِي أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِ أَمْسِكْ عَلَيْكَ زَوْجَكَ واتَّقِ اللَّهَ وَتُخْفِي فِي نَفْسِكَ مَا اللَّهُ مُبْدِيهِ وَتَخْشَى النَّاسَ وَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَاهُ فَلَمَّا قَضَى زَيْدٌ مِنْهَا وطَرًا زَوَّجْنَاكَهَا لِكَيْ لا يَكُونَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ حَرَجٌ فِي أَزْوَاجِ أَدْعِيَائِهِمْ إِذَا قَضَوْا مِنْهُنَّ وطَرًا وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولًا﴾ (الاحزاب: ٣٧)

واتە: بیربکەرەوە کاتێک دەتوت بە کەسێک زەیدی کوڕی حاریسە، کە خوا نیعمەتی بەسەردا ڕشتبوو، تۆش چاکەت لە کەڵدا کردبوو بەئازادکردنی و پەروەردەکردنی کە خوا زەینەبی خێزانت لای خۆت ڕاگرەو بیهێڵەوە و لە خوا بترسە لە دڵی خۆتدا شتێک دەشاریتەوە کە ئاشکرای دەکات، لە قسەی خەڵکی دەترسی لەکاتێکداخوا شیاوترە کە لێی بترسی، کاتێ زەید پێویستی بە زەینەب نەما و تەڵاقی دا ئێمە زەینەبمان لێ مارە کردیت بۆ تا هیچ ناڕەحەتی و تاوانی نەبێت لەسەر ئیمانداران لە مارەکردنی ژنانی بە بەکوڕ کراوەکانیان کە کاتێ پێویستیان پێیان نەماو تەڵاقیان دا، فەرمانی خوا بە مارەکردنی زەینەب بۆت دراوەو بڕاوەتەوە.

ڕەنگە یەکێک بیر لە هاوشێوەیی نێوان یاسا شکێنی شاردنەوەی نەسەب لەسەردەمی نەزانینی پێش ئیسلام و ئەوەی سەدەی بیست و یەک بکاتەوە، کە تیایدا بانگکردنی منداڵێکی هەڵگیراوە بەناوی ئەو باوکەی هەڵیگرتووەتەوە باوە. ئەم کردەوانە پێویستە بوەستێترێن و ئەگەر زانرا، ناوی باوکە بایۆلۆجیە ڕاستەقینەکە ئاشکرا بکرێت. گرنگترین هۆکار بریتیە لەئەنجامدانی چی باشترینە بۆ منداڵە هەتیوەکەو پاراستنی مافەکانیشی. وردەکاری چۆنییەتی ئەنجامدانەکەشی بەندە لەسەر کەلتوور و کردەوەی زاڵی ئەو سەردەمە.

## هاوڕەگەزبازی و دایبابان

هاوڕەگەزباز کەسێکە کە لە ڕووی سێکسییەوە حەز لە کەسێکی ڕەگەزی خۆی دەکات و دەیەوێت پەیوەندی سێکسی لەگەڵیان هەبێت لە جیاتی ئەوەی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەردا هەیبێت. جیاتوخم کەسێکە پەیوەندییە سێکسیەکانی لەگەڵ کەسانی ڕەگەزی بەرانبەردایە. ژنانێک کە سێکسیان لەگەڵ ژنانی دیکەدا هەیە پێیان دەگوترێت ئافرەتباز (ئافرەتی پانپانۆکیکار). سەرسەری وشەیەکی بازاڕییە بۆ نێرینەیەکی هەتیوباز. ئێمە مەبەستمان باسکردنی مەسەلەیەکە کە گرنگیەکی گەورەی ئەخلاقی و بایەخداری بۆ مرۆڤایەتی هەیە. لەکاتێکدا ئێمە بێ پێچ و پەنا بە ڕێک و ڕەوانی دژی کرداری هاوڕەگەزبازی و برەوپێدانین، بەڵام ئێمە دژی هاوڕەگەزبازان نین وەک مرۆڤ، چونکە پێویستە مرۆڤەکان بەشکۆو ڕێزەوە نەک بە ڕقەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. مەبەستەکە بریتیە لە یارمەتیدانی ئەو دایبابانەی کە وا هەست دەکەن منداڵەکانیان هاوڕەگەزبازن لە جیهانێکدا کە بەشێوەیەکی فەرمی و نووسراو مەحکوم و دژایەتی دەکەن، بەڵام لەژێر ناوی سیستمی یاسای عەلمانیدا ڕەوایەتی پێدراوە.

## قورئان و کتێبە پیرۆزەکان کاری هاوڕەگەزبازی مەحکوم دەکەن

﴿أَتَأْتُونَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ (١٦٥) وتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ أَزْواجِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ﴾ (الشعراء). واتە: ئایا لە ناو هەموو خەڵکی جیهاندا ئێوە نێربازی دەکەن، وازیش دێنن لەو هاوسەرانەتان کە پەروەدگارتان بۆی دروست کردوون، نەخێر، بەڵکو ئێوە کۆمەڵێکن دەرچوون لە سنووری ئارەزوو.

ئەمە بۆ دایباب مەسەلەیەکی هەتا بڵێی ناخۆشە کە ڕووبەڕووی ببنەوە. هەموو ئەرکەکانیان وەک دایباب بەوپەڕی تەواوییەوە

جێبەجێ کردووە، ئیتر دەبێت دایباب چی بکەن کە لەپڕ بۆیان دەرکەوت کوڕەکەیان هاوڕەگەزبازە؟ ئەگەر وا ڕوویدا کوڕە هەرزەکارەکە مەیلی هەتیوبازی و هاوڕەگەزی هەبوو، گرنگە کە دایبابی بە هێمنی هەنگاو بنێن و بەشوێن ڕێگەچارەو یارمەتی گونجاودا بگەڕێن.

هاوڕەگەزبازی بابەتێکی قورسە بۆ دایبابەکان. هەندێک بڕوایان وایە تا دەربارە کەمتر بزانن باشترە. دایباب شانازی دەکەن کوڕەکانیان ببینن لە هەموو ڕوویەکەوە پیاوانە بن و بەهەمان شێوەش کچەکانیان ژنانە بن. لەگەڵ ئەوەشدا، دەبێت ڕووبەڕووی ڕاستییەکان ببینەوە. بەپێی ڕاپرسیەکی گالوپ لە ساڵی ٢٠١٥ دا، ٣,٨٪ ی کەسانی پێگەیشتوو لە ئەمریکادا خۆیان وەک کەسانی هاوڕەگەزباز، دوو ڕەگەز، یان ڕەگەز گۆڕاو دەناسێنن. لە بەریتانیا، بەپێی ڕاپرسییەک لە ساڵی ٢٠١٠ دا کە هەر دە ساڵ جارێک ئەنجام دەدرێت، ١٪ ی ئافرەتان و ١,٥٪ی پیاوان خۆیان وەک هاوڕەگەزباز و ١,٤٪ ی ئافرەتان و ١٪ ی پیاوان خۆیان وەک دوو ڕەگەز دەناسێنن (گاردیان ٢٠١٥).

هاوڕەگەزبازان لەهەموو کاتێک زیاتر لە شەڕکردن بۆ بەدەستهێنانی مافی زیاتر چالاکن. خۆنیشاندان ساز دەکەن و نارەزایی دەردەبڕن و هەوڵ بۆ گۆڕینی ئەو یاسایانە دەدەن کە ئازادیان لێ بەرتەسک دەکاتەوە. دەکرێ پیاوانێ ببینیت کە بە ئاشکراو لەبەرچاوی خەڵک ماچی ناودەمی یەکتری دەکەن، یان خۆیان وەک ژن برازێننەوە. ئەمەی دواییان پێیان دەگوترێت حەزکەران لە جلی ڕەگەزی بەرانبەر، یان خۆشوبهێن بە ڕەگەزی بەرانبەر (هەرچەندە زۆربەی ئەوانەی حەز لە جلی ڕەگەزی بەرانبەر دەکەن جیا توخمبازن)، بزوتنەوەی «مافی هاوڕەگەزبازان» (پرسی ڕەگەزگۆڕ)ەکانیشی لە خۆگرتووە. لە هەندێک وڵاتاندا، ڕەنگە تەنانەت پیاو پیاو بهێنێت و ژنیش ژن بهێنێت. ئەم جووتە هاوڕەگەزبازە دەیانەوێت وەکو ژن و مێردێکی ئاسایی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. هەرچەندە ناتوانن پێکەوە منداڵیان هەبێت، بەڵام هەندێ جار منداڵ هەڵدەگرنەوە. هەرکەسێک بوێرێت کردارەکانیان مەحکوم بکات پێی دەگوترێت هۆمۆفۆبیک کە ئەو کەسانەن لە هاوڕەگەزباز دەترسن، واتا، سڵەمینەوە لە هاوسێکسەکەران!



پەرەسەندنی حەبی مەنع لە ویلایەتە یەکگرتووەکان لە ساڵی ١٩٦٠ەوە، بە یاساییکردن و ڕێگەدان بە منداڵ لەباربردن و ئامۆژگارییەکانی دەروونزانی گشتی، شۆڕشی سێکسییان هێنایە ئاراوە. خەڵکان لەو کۆمەڵگەیانەی ئازادترن داوا دەکەن کە دەبێت ئازاد بکرێن و ڕێگەیان پێ بدرێت لەوەی سێکس لەگەڵ هەر کەسێکدا بکەن کە حەزیان لێیەتی، جا چ هاوسەرگیریان کردبێت یان نا، هەمانڕەگەز بن، یان ڕەگەزی بەرانبەر، لە بەرانبەر ئاڕاستەی جنسییاندا ڕێزیشیان لێ بگیرێت. زۆرێک ئەم بیر و بۆچوونانەیان قبوڵکرد تا کار گەیشتە ئەوەی لە ئەمڕۆکەدا لە زۆربەی وڵاتاندا بەرهەڵستیکردن و قبوڵنەکردنی هاوڕەگەزبازان دژی یاسایەو سزای یاسایی بەدواوەیە.

کەسێک چۆن دەبێتە هاوڕەگەزباز؟ ژمارەیەکی زۆر بیردۆز پێشنیاز کراون کە ئایا ئەمە شتێکە هەرکەس بتوانێت هەڵیبژێرێت، یان شتێکە لەگەڵ کەسەکە لەدایک دەبێت و بەگەورەبوونی دەردەکەوێت؟ تا ساڵانی ١٩٧٠، هاوڕەگەزبازی لەلایەن زۆربەی شارەزایانەوە وەک جۆرێک لە نەخۆشی مێشکی سەیرکراوە. شارەزایانی پزیشکیی سوورن لە سەر ئەوە کە کچیش و کوڕانی دایکانی لاواز، دڵڕەق و سارد و سڕن، کە گەورەبوون ڕقیان لە هەموو ژنێکە، هەندێک کچیش کە لەلایەن باوکیانەوە بەناشیرینی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت کاتێک کە گەورە بوون ڕقیان لە هەموو پیاوێک دەبێتەوە. ئەمەش دەری دەخات کە بۆچی هەوڵدەدەن کەسانی هەمان ڕەگەزی خۆیانیان خۆش بووێت. لە ساڵانی ١٩٩٠ەکاندا هەندێک لە شارەزایانی پزیشکی و ڕەوشتی بیردۆزێکیان خستەڕوو کە دەڵێت هاوڕەگەزبازی لەڕاستیدا بگۆڕێکی ئاسایی ئاڕاستەی جنسی مرۆڤە. دەشڵێن هاوڕەگەزبازی لەناو جینی

کەسەکەدایە و خاسیەتێکە دەکرێت بۆماوەیی بێت ئاماژەیان بە هەندێک خێزان داوە کە هاوڕەگەزبازیی زیاتریان لەوانی دیکە هەیە، هەرچەندە دەتوانرێت بگوترێت ئەمە بەهۆی ئەو شێوازەوەیە کە خێزانەکان منداڵەکانیان پێ بەخێو کردووە. سەرباری ئەوەش، بەهۆی دۆزینەوەی هەندێک حاڵەتی زۆر دەگمەن لە چەند گیاندارێکی دیارییکراودا کە خەریکی کرداری هاوڕەگەزبازین، هەندێک گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە دەکرێت ئەمە لە مرۆڤیشدا ئاسایی بێت، ئاوەژووکردنەوەی نامۆی لۆژیک و مەنتیقە، چونکە هەیە دەپرسێت: ئایا دەکرێت ڕەفتاری ئاژەڵێکی کێوی وەکو نیشانەیەک بۆ دیاریکردنی نموونەی کارەکانی مرۆڤ بەکاربهێنرێت، یان وەک هۆکارێک بۆ ئەوەی ڕەفتارێکی دیاریکراو قبوڵی کۆمەڵایەتی وەرگرێت؟ ئایا خەڵک ئاژەڵ بە سەرمەشقی ڕەفتارەکانیان دادەنێن؟

نابێت نرخ و بەهای مرۆڤ لە ڕەوشتی ئاژەڵەوە وەربگیرێت، مرۆڤ جیاوازە لەئاژەڵ. خوای گەورە لەسەروو هەموو بەدیهێنراوەکانی دیکەوە ڕێزی لە ئادەمیزاد ناوە. هەندێک لە هۆکارە کردەنییەکانی هاوڕەگەزبازی لە خوارەوە باسکراون. بۆماوەزانی وەک ڕاڤەیەک پێشنیاز کراوە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەزموون و شارەزایی هۆکارە ژینگەییەکان و مەسەلەکانی دروستکردنی پەیوەندی کاریگەری و گرنگیەکی گەورەیان هەیە:

- سەرلێشێواوی سەبارەت بەهاوڕێیەتی: گەنجانێک کە هەستێکی بەهێزیان بۆ هاوڕێیەک لە هەمان ڕەگەزی خۆیان هەیە, هەندێجار سەریان بەو هەموو باسکردنەی هاوڕەگەزبازی لێ دەشێوێنرێت. گومانیان لا دروست دەبێت کە ئەوانیش، یان هەتیوبازن، یان مێبازن. ڕەنگە کچێک لەگەڵ

باشترین هاوڕێیدا زۆر دڵخۆش بێت کە حەز دەکات باوەشی پێدا بکات و ماچی بداتێ، لەوانەیە کچەکە بەرانبەر ئەم ئارەزووانە هەست بەگوناهباری بکات و لەگەڵ هەست و سۆزی سێکسی تێکەڵیان بکات. ئەگەر گەیشتە ئەو دڵنیاییەی کە مێبازە، ڕەنگە هەوڵ بدات دۆستە کچەکەی قایل بکات تا سێکسی لەگەڵ بکات. چارەسەری ئەمەش ئەوەیە کە دایک و باوک سەبارەت بە ڕۆشنبیری سێکسی گفتوگۆی بەردەوام و کراوەیان لەگەڵ منداڵەکانیان هەبێت لە تەمەنی تازەپێگەشتن و لاویدا.

- نەبوونی خۆشەویستی بۆ منداڵان: ڕەنگە کەسێ هەبێ کەسێکی دیکەی نەبێت تا پەنای بۆ ببات و بۆ خۆشەویستی ڕووی تێبکات. ئەو هەرزەکارانەی پەیوەندییەکی لاواز و سارد و سڕیان لەگەڵ دایباب و خزم و کەسوکاریاندا هەیە پێویستیان بەوەیە کەسێکی دیکە خۆشی بووێن و دڵیان ڕابگرێت. ئەگەر هاتوو تەنیا هاوڕێیەک کە هەیانە کەسێک بێ لە هەمان ڕەگەزی خۆیان، پێویستی زۆریان بۆ دڵڕاکێشان و بۆ بەدەستهێنانی کەسەکە وا دەکات کە بە کردەی سێکسی لەگەڵیان هەستی باشی و ڕەوشتجوانیان وەلانێن، چارەسەرەکە خۆپاراستنە، بە بەخشینی هەستێکی زۆری خۆشەویستی بە منداڵان هەر لە تەمەنی کۆرپەیی و شیرخۆریەوە، دەبێت پەیوەندییە خۆشەویستییەکان لە نێو سەرجەم ئەندامانی هەمان خێزاندا هەتاهەتایە بەردەوام بێت. بەمشێوەیە، کەسەکە خۆشەویستییەکی زگماک و سروشتی لە نێو ماڵەکەدا هەست پێدەکات و ئیتر لە دەرەوە عەوداڵی نابێت.
- دەستدرێژیی جنسی (التحرش الجنسی) بە منداڵان: هەندێک لە تازەلاوان لەلایەن ئەو کەسانەی کە دەستدرێژیی جنسی بە منداڵان دەکەن بەکارهێنراون و بەبێ ڕەزامەندی خۆیان پەلکێشی ناو ئەو کارانە کراون تا وایان لێهاتووە هۆگری بوون و لێی ڕاهاتوون. لە لێکۆڵینەوەیەکی سیستماتیک سەبارەت بە ٢٨٨١ پیاو کە پەیوەندی سێکسییان لەگەڵ پیاوانی دیکەدا هەبووە، پۆڵ و ئەوانی دیکە (٠١٢٠) بۆیان دەرکەوت کە یەک لەسەر پێنجیان پێشتر دەستدرێژیی جنسیان بەمنداڵان کردووەو ئەزموونیان لەو بارەیەوە هەیە. چارەسەرەکەش ئەوەیە کە دەبێت دایباب هەمیشە چاویان لە منداڵەکانیان بێت و ئاگایان لێیان بێت، تا دڵنیابن کە هەمیشە هاوڕێیەتی کەسانی باش دەکەن. ئاگادار بن کە دەستدرێژیکاران و کەسانی دەستدرێژییکەر بەمنداڵان زۆرجار ئەندامانی خێزانەکەن، بۆیە وریایی و ئاگاداری زۆر گرنگە.
- ناوازەیی: هەندێک خەڵک بەهەندێ نەخۆشی دەگمەنەوە لەدایک دەبن، یان تووشیان دەبێت، چونکە هۆرمۆنی نێرینە، یان مێینەیی پێویستیان نییە تا بتوانن وەکو پیاوان و ژنانی ئاسایی دەرکەون و هەڵسوکەوت بکەن. هۆرمۆن ماددەی کیمیاییە کە لەچەندین ئەندامی جیاوازی لەشدا دروست دەبن و بەرپرسیارن لە تایبەتمەندیە ڕەگەزییەکانی جەستە (وەکو گەشەکردنی مەمکی مێ). هۆرمۆنەکان کاریش دەکەنە سەر ئەو سیفەتانەی کە نێرینەیین (وەکو دەرکەوتنی ڕیش و سمێڵ، بەهێزبوونی ماسولکە، ئارەزووی شەڕکردن و خۆدەرخستن) یا مێینەیین (وەکو ئارەزووی لە ئامێزگرتنی منداڵ و یاریکردن لەگەڵی). دەشێت کوڕێکی گەنج کە هۆرمۆنی نێری پێویستی نییە نەتوانێت ڕیشی هەبێت یا دەنگی گڕ بێت وەکو ئەوەی کە پێویستەو لەناخیشەوە هەست بەنێرینەیی نەکات. چارەسەریشی لای پزیشک دەبێت.

- دواکەوتنی زۆر لە هاوسەرگیری: پێدەچێت ئەو ژن و پیاوانەی کە لە پرۆسەی هاوسەرگیری لە تەمەنی گونجاودا بێبەشبوون هێشتا هەستێکی بەهێزیان بۆ تێرکردنی ئارەزووە سێکسیەکانیان هەبێت. ئەگەر بە دروستی نەکرا، ئەوا ڕێگەچارەی دیکە دزە دەکاتە ناو مێشکیان. پێویستە هاوسەرگیری زوو لە تەمەنی یاساییدا هانبدرێت، چونکە ئەمە مافی منداڵە. هەروەها ئەرکی سەرشانی دایبابانە کارئاسانی بۆ هاوسەرگیری بکەن.

کاتێک دایباب زانیان کوڕەکەیان مەیلی هەتیوبازی هەیە پێویستە بەئارام وتێگەیشتوو بن و دەستبەجێ هەوڵی بەدەستهێنانی هاوکاری لە کەسانی شارەزاو لێهاتوو بدەن. نابێت لە خۆشەویستی بێبەشیان بکەن و دریغیان لێبکەن. هەرچەندە نایاساییە کەسانێک دژی هەتیوبازان بن، بەڵام ناشبێت کرداری هەتیوبازی قبوڵ بکەن تەنانەت ئەگەر ناخۆشەویستیش بن بەهۆی ڕەخنە لێگرتنییەوە، چونکە هەموومان

زۆربەی کۆمەڵگەکان ئەو پەیامە بەمنداڵان دەگەیەنن کە ئەگەر هاوڕەگەزباز بێت پەسەندەو قبوڵ کراوە. ئەم کۆمەڵگەیانە سنوری نێوان چی ئاساییەو چی ئاسایی نییە شێواندووە. هەروەها منداڵان پێشیان گوتراوە کە جڵەو و شەرمی زگماکییان وەلانێن و شوێن هەست و سۆزیان بکەون. هانی دایباب دەدەین بۆ منداڵەکانیان ڕوونبکەنەوە کە ڕەفتاری هاوڕەگەزبازی هەڵەیە و کارێکی ناڕەوایە. هەروەها پێویستە دایباب بێنەدەنگ ئەگەر مامۆستایەک هانی ڕەفتاری هاوڕەگەزبازیداو پاڵپشتی لێکرد.

## پەروەردەی سێکسی ئیسلامییانە

ئایینی پیرۆزی ئیسلام دانی بەو ڕاستیەدا ناوە کە خوای گەورە پێویستی سێکسی بەدیهێناوە. سێکس لە سنوری پرۆسەی هاوسەرگیری و ژیانی خێزانیدا بە ڕێز و شکۆوە لە قورئانی پیرۆز و لەلایەن پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) باسی لێوە کراوە. ئایینی ئیسلام تەنیا وەک کاڵایەکی لەزەتی سێکسی مامەڵە لەگەڵ ژن، یان پیاودا ناکات، بەڵکو بەڕێزەوە

**پێویستە پیاوان پیاوانە بن**

بەڕێز بن بەرامبەر ژنان، چاویان بپارێن، بەرگریکار بن لە بێدەستەڵاتان، لەشیان دەرنەخەن

**پێویستە ژنان ژنانە بن**

جلی بەشەرم و سادە لەبەر بکەن، چاویان بپارێزن، دوور بکەونەوە لەو لاوانەی بەرانبەر و لە خۆ ڕووتکردنەوەو ناموسیان بەرامبەر پیاوانی بەدڕەوشت بپارێزن.

ئازادیمان هەیە کە شتانێکمان بەدڵ نەبێت و بیروڕامان جیاواز بێت. هەروەکو ئەوەی کە یاسا مافی هەتیوبازەکان دەپارێزێت. ئاواش ئازادی بیروڕای ئایینی دەپارێزێت.

دەبێت دایباب ئاگاداری ئەو مەسەلە یاساییانە بن کە تایبەتن بە هاوڕەگەزبازی: یاسای ویلایەتە یەکگرتووەکان جیاکاری لەسەر بنەمای ڕەگەز، ئاڕاستەی جنسی، نەتەوە، زمان، یان ڕەچەڵەکی نەتەوەیی قەدەغە کردووە.

و لە چوارچێوەیەکی پەیوەندی تەواوکارییدا کە پێویستیەکانی مرۆڤ و ویستی خوای گەورە دابین دەکات تەماشای دەکات. لەکاتێکدا سێکس لە دەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری هەڵەیە و بەپێی دەقە نووسراوەکان گوناهێکی گەورەیە و شایستەی سزایە، سێکس لەگەڵ هاوسەری حەڵاڵدا کردەوەیەکی چاکەیە و وەکو عیبادەتێک پاداشتی دەدرێتەوە. شەریعەتی ئیسلام سەبارەت بەمەسەلەی سێکس ڕوون و




ئاشکرایە، بەگوێرەی گوشاری هاوتەمەنەکان، یان بەها ناجێگیرەکانی کۆمەڵگە ناگۆڕێت. پاکیزەیی و کچێنی لە کاتی هاوسەرگیریدا داوێنپاکیە، بە پێچەوانەی هەندێک کۆمەڵگەوە کە ڕەنگە شتێکی خراپ و ناپەسەند بێت.

پەیوەندییە سێکسیەکانی نێوان پیاوان و ژنان لەم ئایەتانەی خوارەوەدا خراونەتە ڕوو:

**(ولآ تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وسَاءَ سَبِيلًا) (الإسراء: ٣٢).** واتە: نزیکی زینا مەکەون، بەڕاستی ئەوە کردەوەیەکی زۆر ناشیرن و ڕێگەیەکی پیس و خراپە.

ئەمانەی خوارەوە هەندێک سەرچاوەو پەسەندنامەی سوننەتە سەبارەت بە پەیوەندییەکانی ژن و مێرد:

پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) دۆستایەتی ژن و مێردی بە کردەوەیەکی باشی پاداشتکراو لەسەر داناوە، دەفەرموێت:

**((وفي بُضع أحدكم صدقة، قالوا: يا رسول الله أيأتي أحدُنا شهوتَه ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر)). (مسلم)**

واتە: کاتێک یەکێک لە ئێوە لەگەڵ خێزانەکەیدا سەرجێی دەکات ئەوە کارێکی باشی پاداشتکراوە. هاوەڵەکان سەریان سوڕماو گوتیان، ئەمە چۆنە کە ئێمە ئارەزووەکانی خۆمان تێر دەکەین و لە بەرانبەریدا پاداشت وەردەگرین؟ پێغەمبەر لە وەڵامدا فەرمووی: ئەگەر کەسێک ئەمەی بە حەرامی ئەنجامدا بەتاوان دادەنرێت، بەڵام ئەگەر ئێوە ئەمە بە حەڵاڵی بکەن، پاداشت دەدرێنەوە.

پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) فێرمان دەکات کە کردەوە گەرمەکانی نێوان ژن و مێرد نهێنین، نابێت بۆ کەسانی دیکە باسبکرێن: ((إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى المرأة وتفضي إليه، ثم ينشر سرها)). (مسلم)

واتە: خراپترین کەس لە نێو ئێوەدا لە ڕۆژی قیامەتدا ئەو پیاوەیە کە خۆی دەردەخات بۆ ژنەکەی و ئەویش خۆی دەردەخات بۆ ئەم و پاشان نهێنییەکانی بۆ ئەوانی دیکە باس دەکات.

عائیشە دەگێڕێتەوە:

**((بينا أنا مع النبي صلى الله عليه وسلم مضطجعة في خميصة إذ حضت فانسللت فأخذت ثياب حيضتي قال أنفست قلت نعم فدعاني فاضطجعت معه في الخميلة)). (بخاري و مسلم).**

واتە: لەکاتێکدا لەگەڵ پێغەمبەری خوا (درووودی خوای لەسەر بێت) لە ژێر بەتانییەکدا پاڵکەوتبووم و تووشی بێنوێژیی بووم، بۆیە بە خشکەیی ڕۆیشتم و ئەو قوماشەم دانا کە لە کاتی بێنوێژیدا لەبەرم دەکرد، یەکسەر پرسیاری لێکردم: «بێنوێژیت؟» گوتم: «بەڵێ». بانگی کردم و لەژێر بەتانییەکەدا لەگەڵی ڕاکشام.

عائیشە باسی لەوە کرد کە چۆن شەوێکیان پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت)ی بەجێهێشت، بەڵام کە پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) زانی ماوەی بێنوێژیەکەی دەستی پێکردووە، بەسادەیی پێی گوت خۆی داپۆشێت و پاشان لەگەڵی پاڵ بکەوێتەوە.

پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) و عائیشەی خێزانی وا ڕاهاتبوون «پێکەوە لەژێر یەک پێخەفدا» دەنووستن، هەروەک چەندین فەرموودە ئاماژەیان پێکردووە و دووپاتیان

کردووەتەوە. ژن و مێرد لە قورئانی پیرۆزدا وەکو پۆشاک بۆ یەکدی وەسف کراون. پۆشاک زۆر تایبەتیە و لە لەشی کەسەکەوە نزیکە، بۆیە هاوسەران دەبێت بەهەمان شێوە زۆر لە یەکدی نزیک بن. پۆشاک ئابڕوومان دەپارێزێت و بۆی دەبێتە قەڵغان، بۆیە هاوسەرانیش پێویستە هەمان شت بۆ یەکتری بکەن. پۆشاک هەرکاتێک یەکێک حەزی کرد لەبەر دەکرێت، بۆیە هاوسەرانیش دەبێت هەردەم بە مەبەستی ڕابواردن و بەسەربردنی کاتێکی خۆش پێکەوە بۆ یەکتری ئامادە بن. پۆشاک دەبێتە هۆی زیادبوونی جوانی کەسەکە بۆیە ئەوانیش دەبێت یەکتری برازێننەوە.

سێکس دەربڕینی خۆشەویستیە، چونکە یەکێکیان بێ ئەوی دیکەیان تەواو نییە. بەرپرسیارێتی مێرد بریتیە لە فێرکردنی خێزانەکەی و ئاشناکردنی بەمەسەلە سێکسیەکان، بەتایبەتی لەو شتانەی حەزی لێیەتی و ئەوانەش کە ڕقی لێیەتی و ناشبێت خێزانەکەی لەگەڵ ژنانی دیکەدا بەراوردبکات. ژنەکەش دەبێت هەمان شت بکات تا زۆرترین خۆشی بەدەست بێنن و بەختەوەر بن. لەسەر ژنان پێویستە بزانن کە پێویستیە سێکسیەکانی پیاوان لەوەی خۆیان جیاوازن. لەبری ئەوەی وەرگرێکی ملکەچ و ناچالاک بێت، پێویستە ژن هەوڵبدات بەشدارێکی کارا و خۆشەویست بێت.

هەردووکیان لەدەرەوەی ماڵ ڕووبەڕووی فریودانی مەترسیدار دەبنەوە، کە ژن و مێردەکە دەخەنە بارودۆخێکی نارەوای پڕ لە ململانێی بەردەوام لەگەڵ کاریگەرییە دەرەکیەکانیدا. کەوابوو، لەبەرخاتری هەردووکیان، پێویستە ژنەکە هەمیشە بۆ دڵخۆشکردن و رازیکردنی مێردەکەی ئامادە بێت بۆ ئەوەی گوشاری نەچێتەسەر، یان بیانوویەک نەدات بەدەست مێردەکەیەوە تا لە نێوان ژنەکەی و ژنانی دیکەدا بڕیار بدات، کە ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی خێزانەکە و شایستەبوونی بە تووڕەیی خوای گەورە. پێویستە مێردەکەش بەهەمان شێوە بۆ ڕازیکردن و تێرکردنی پێویستی ژنەکەی ئامادە بێت.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بە دووروودرێژی پەیوەندی نزیکی نێوان هاوسەرانی ڕوونکردووەتەوە تا زۆرترین چێژ بەدەست بێنن. ئایینی پیرۆزی ئیسلام بەتوندی ڕێگری لە سێکسی کۆم کردووە، بەڵام هیچ شتێک لە قورئان، یان سوننەتدا نییە کە سێکسی دەم قەدەغە بکات. دەبێت ئەندامە سێکسیەکان بە پاکوخاوێنی ڕابگیرێن، دوای هەر دەرچوونێکی شلە و کارێکی ژن و مێردایەتی و جوتبوون، دەبێت هاوسەران خۆیان بشۆن و غوسل دەربکەن.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

**((لا يقعن أحدكم على امرأته، كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول. قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام)). (الزبيدي والعراقي)**

واتە: نابێت هیچ کام لە ئێوە پەلاماری خێزانی بدات هەروەکو ئاژەڵ بچێتە لای، دەبێت (مژدەبەر)ێک لە نێوان هاوسەردا بێت». پرسیاری لێکرا: «مەبەستت لە مژدەبەر چیە؟» فەرمووی: «مژدەبەر بریتیە لە ماچکردن و قسەی خۆش و دەستبازی».

هەروەها پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

**((إذا جامع الرجل أهله فليصدقها ثم إذا قضى حاجته فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها)). (أبويعلي)**

واتە: کاتێک لەگەڵ هاوسەرەکەت دەخەویت و سەرجێیی دەکەیت، پێویستە بەرانبەری بەسۆز (بەزەیی) بیت. ئەگەر خۆت تێرکردو پێش ئەو ڕەحەت بوویت، نابێت پەلەی لێبکەیت تا بەتەواوەتی تێر دەبێت.

ئەرکی سەرشانی هەر پیاوێکە بە ڕێکوپێکی چاودێری هاوژینەکەی بکات. کە چاوەڕێی دڵسۆزی لێبکات، ئەرکە کاتی پێویستی بداتێ تا

چێژی تەواوی سێکسی بەدەست بێنێت. ئەمەش بەگشتی نزیکەی ١٥–٢٠ خولەکی پێدەچێت. پێویست ناکات پیاو وەک ئاژەڵ خۆی فڕێبداتە سەر ژنەکەی– واتە سەرجێیی بێ یاری و دەستبازی. ئەمە لە ئایینی ئیسلامدا پەسەند نەکراوە و پیاوان پێویستە بە هەست بن. دەبێت لە ڕاستییە بایۆلۆجیەکانی ڕەگەزی مێ بگەن، تەکنیکەکانی چۆنییەتی دڵخۆشکردن و ورووژاندنی ژنەکانیان بزانن و دەستپێشخەر و بەردەوامبن و هەوڵی دەستەبەرکردنی ژیانێکی بەختەوەرو ڕووخۆش بدەن. هەر پیاوێک نەتوانێت دڵی خێزانەکەی ڕاگرێت ئەوکات دەبێتە هۆی غەمباری و دڵتەنگ بوونی ژنەکەی و فریودانێکی کاریگەر لە گوزەری ژیانیدا دێنێتە ئاراوە.

## ئەرکی دایباب بەرانبەر منداڵان:



سێکس خراپ و پیس نییە، بەڵکو پاک و بەکەڵکە بەمەرجێک لەو سنورەدا بمێنێتەوە کە بەپێی ئیمان و ئەخلاق دیاریکراوە.

گرنگە دایباب منداڵەکانیان وا فێر بکەن کە هەڵوێستێکی ڕوون و ئەرێنیان هەبێت لە هەمبەر سێکس و کرداری سێکسیدا. سێکس ئەگەر بەشێوەیەکی ڕاست و دروست مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت نەدروستکراوی شەیتانە و نە خراپ و پیسیشە. دیاری و خەڵاتی خوای بەبەزەیی و بەسۆزە و پێشەکییە بۆ هەندێک لە خۆشیەکانی بەهەشت.

هەرچەندە سێکس کردەیەکە زۆر خۆش و بە چێژە و پێویستە وایش بێت، بەڵام دەرفەتێکیشە کە دەکرێت لەلایەن شەیتانەوە بقۆزرێتەوە بۆ بەدڕەوشتی، سەرلێشیواندن و بێبەشکردن و ببێتە هۆی مەینەتی گەورە. دەشێ زۆرترین مەینەتییەکان زیاتر لە هەر شتێکی دیکە بەهۆی سێکسەوە لەسەر زەوی ڕوویاندا بێت، بە برسێتی و شەڕیشەوە، مەترسییەکە ئەوەندە گەورەیە کە ڕەنگە بە ئەنجامدانی سێکسی هەڵە، کەسەکە ناچار بێت بە درێژایی ژیانی شاربەدەر بێت کە یەک پارچە دەبێتە وێرانەیەکی پڕ لە بەڵاو نەگبەتی نەبڕاوە. سێکس پێویستیەکە دەبێت پڕ بە پێی فەرمایشتەکانی خوای پەروەردگار بەشێوەیەکی پاک و تەندروست بکرێتەوەو تێر بکرێت، واتە بەبێ هیچ زیادەڕەوی و، بێبەشکردن و چەوسانەوەیەک.

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لە تێگەیشتنی پێداویستیەکانی پیاوان و ژناندا کراوە و بەبەزەیی و ڕاستگۆ بوو. کۆنەپەرست و بیرتەسک و بەگومان، یان ڕەگەزپەرست نەبوو. خۆیشی بۆ خۆی بەئاشکرا دیارە هاوسەرەکانی خۆی بەدڵ بووە. ئەمە ڕای عائیشە بوو، کە لە هەموو کەسێکی دیکە زیاتر لە نزیکەوە زۆر بەباشی پێغەمبەری خوای دەناسی. دەبێت لەزەتە سێکسیەکان وابەستەی بەها ئەخلاقیەکان بن. بەرەڵلایی لە سێکسدا، هەڵوەشاندنەوەی خێزان و کۆمەڵگە، درۆکردن و فریودان، بێباکی و تەنانەت تاوانەکانی وەکو هەڵگرتن، ئالوودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکان، دزی و پیاوکوژی لێدەکەوێتەوە. ئەگەر یەکێک بە ڕاستی خوای گەورەی خۆش بوویت، ئەوا دەبێت بتوانێت بەشێوەیەکی بەرپرسیارانە خۆی لە فریودان بپارێزێت و ڕاست و هەڵە لە یەک جیابکاتەوە. زۆربەی خەڵک ئەوەندە سادەو شەرمن و شاراوەن کە سەبارەت بە چۆنییەتی پراکتیزەکردنی سێکس بە باشترین و تەواوترین شێوە هەوڵنادەن زانیارییان دەست بکەوێت.

## سێکس و پاکوخاوێنی: بێنوێژی، مووی بەر، خەتەنەکردن، تۆماو

**سێکسکردن لەکاتی بێنوێژییدا:** نەریتی جولەکەکانی سەدەی ناوەڕاست لە کاتی سووڕی مانگانەدا بریتی بوو لەخۆبەدوورگرتن بەتەواوی مانا لە بەرکەوتنی ژنان. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فێری هاوەڵەکانی کرد کە لەکاتی بێنوێژیدا لەگەڵ ژنەکانیان هەڵسن و دانیشن بەتەواوی ببنە هاوڕێیان، بەڵام دوورکەونەوە لەسەرجێیی و دەست لێدانی ئەندامە تایبەتیەکانیان.

پێویستە کچان سەبارەت بە چۆنییەتی بەکارهێنانی سانتی و لابردن و فڕێدانی ئامۆژگاری کردەییان پێ بدرێت بەبێئەوەی تەوالێتەکە بگیرێت. بەدیلەکەی بریتیە لەو پەڕۆ و قوماشانەی کە دەتوانرێت بشۆرێن، وشک بکرێنەوەو جارێکی دیکە بەکاربهێنرێنەوە. سووڕی مانگانە شتێکی سروشتیە و نابێت پەنهانی و شەرمەزارکەر بێت، بەتایبەتی ئەگەر کچەکە پێویستی بە یارمەتی بوو بەهۆی ئەوەی ناڕەحەتی و ئازاری هەیە.




**مووی بەر:** پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) داوا دەکات ناوبەناو مووی بەری ژنان و پیاوان لاببرێت- مانگی جارێک- تا لەشیان بە پاکی و سافی ڕابگرن و ئامادەبێت بۆ هاوسەری تا کاتێکی خۆش ببەنە سەر. مووی بەر سروشتیە و تەندروستە، کاری لابردنیشی دەبێتە هۆی ئاسودەیی و پاکوخاوێنی.

کوڕ بوونی سنگ و لاقی تووکاوی و درێژ بوونەوەی سمێڵی بەخەیاڵدا نایەت، بەڵام زۆربەی کچان حەزیان لێی نییە. کچان بەبینینی موویەکی درێژی ڕەش دەتۆقن کە لە دەوری گۆی مەمکیان بڕوێت و ڕقیشیان لێیە کاتێک قاچ و قۆڵیان بە مووی ڕەشی ئەستور دادەپۆشرێت. دەکرێت دایکان زۆر یارمەتیدەری کچان بن لەسەر چۆنییەتی بەکارهێنانی کرێمە موولابەرەکان و ڕێگاکانی دیکەی ساف و لووسی و جوانڕاگرتنی خۆیان. ناشبێت کچان خەفەت بخۆن بەوەی کە ئەگەر سمێڵیان هەبێت یا چەند تاڵە موویەک لەسەر چەناگەیان هەبێت ئیتر دەبنە پیاو. ئەمانە ئەگەر بوون بەکێشە، یان دەتوانرێت لاببرێن، یان بە وریاییەوە کاڵ بکرێنەوە. پێویستە کچان بە جەستەیان ئاسوودەو ڕازی بن و ناشبێت دڵخۆشکردنی کوڕان بە ئاشکرا و لەبەرچاوی خەڵک ببێت بە خولیایان.

**خەتەنەکردن:** پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) زۆر جەختی لەسەر خەتەنەکردنی کوڕان لە تەمەنێکی زوودا کردووەتەوە. ئەمەش دەبێتە هۆی پاک و خاوێنییەکی باشتر و لەزەتێکی سێکسی زۆرتر لەکاتی هاوسەرگیریدا. خەتەنەکردن لە نێردا ئەگەری شێرپەنجە و هەوکردن کەم دەکاتەوەو دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازاری کاتی میزکردن. نابێت کچان خەتەنە بکرێن. ئایینی ئیسلام بڕینی هەربەشێکی ئەندامی زاوزێی مێینەی قەدەغە کردووە.



**تۆماوو دەردراوی شەو لە کوڕاندا:** هەندێک لە هەرزەکاران زۆر تەریق دەبنەوە ئەگەر هەر پیسی، یان کێمێک لەسەر جلی ژێرەوەیان هەبێت و لەوەی دایبابیان ببینن تۆقیون، باشتریشە دڵنیا بکرێنەوە کە بڕێکی دیاریکراوی کێم و پیسی ئاساییە، بەڵام ئەگەر هاتوو ڕەنگدار بوو یا خوێناوی یا بۆنی هەبوو، یان جلەکانی ژێرەوەیان پێویستی بە گۆڕین هەبوو زیاتر لە جارێک لە ڕۆژێکدا، ئەوا ئەو کاتە دەبێت هەوڵ بدرێت ئامۆژگاری و ڕێنمایی پزیشکی بەدەست بهێنرێت. نابێت تۆماو لەگەڵ میزدا تێکەڵ بکرێت. میز پیسەو دەبێت بەشۆردن پاک بکرێتەوە. تۆماو پاکە و پێویست ناکات وەکو میز بشۆردرێت. تەنیا پاککردنەوەی بەچەند دڵۆپێک ئاوو پرواندنی بەسە.

## هەرزەکاران و خۆگرتن

منداڵان لە چەندین وڵاتی گەشەسەندوو و ئەمریکاو کەنەدا و بەریتانیا لە هەموو شوێنێکی دیکە زووتر دەگەنە تەمەنی باڵغبوون. کچان بە تێکڕا لە نێوان تەمەنی هەشت، تا سیانزە ساڵیدا باڵغ دەبن، بەڵام کوڕان لە نێوان تەمەنی نۆ و چواردە ساڵی دەگەنە تەمەنی باڵغبوون. دەستپێکردنی سووڕی مانگانە شەش مانگ پێش کەوتووە بە بەراورد بە ٤٠ ساڵ لەمەو پێش، بەڵام گەشەسەندنی مەمک دوو ساڵ پێشتر کەوتووە. نیشانەکانی تری باڵغبوون وەک بۆنی لەش و گەشەکردنی توکی بەر زووتر ڕوو دەدەن بەبەراورد بەپێشتر. ڕەنگە بەهۆی بەکاربردنی زۆری بەرهەمە ئاژەڵیەکانەوە بێت، زۆربەیان هی ئەو ئاژەڵانەیە کە بەتەواوی بە دەرمانی زۆری ئەنتیبایۆتیک و هۆڕمۆنی وەک برەوپێدەری گەشەکردن بەخێو کراون.

لەسەرێکی دیکەوە، تێکڕای تەمەن بۆ یەکەمین هاوسەرگیری بەرزبوونەوەی بە خۆوە بینیوە. لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، لە دەوروبەری ٢٩ بۆ کوڕان و ٢٧ بۆ کچان (ناوەندی لێکۆڵینەوەی پیوو ٢٠١٤)، لە بەریتانیا ٣١ ساڵ بۆ کوڕان و ٢٩ ساڵ بۆ کچان بووە لە ساڵی ٢٠١٢ دا (ئۆفیسی سەرژمێری نەتەوەیی ٢٠١٤). خەڵکانێک کە باوەڕیان بە خۆگرتنی پێش هاوسەرگیری هەیە داوا لە منداڵەکانیان دەکەن دان بە خۆیاندا بگرن و لەو کاتەی کە دەگەنە باڵغبوون تا هاوسەرگیری دەکەن ئارەزووە جنسیەکانیان خەفە بکەن، کە چاوەڕوانییەکە بۆ نزیکەی ١٦ ساڵ، کاتێکە کە تیایدا حەز و ئارەزووی سێکسی لەوپەڕیدایە. ئەمەش بۆ تازەپێگەیشتووان هەڕەشەیەکی توقێنەرە.

تا سەد ساڵ لەمەوپێش زۆربەی خەڵک دوای باڵغبوون هاوسەرگیریان ئەکرد. بەهۆی ڕێژەی بەرزی مردنی منداڵان و شەڕی زوو زووەوە کۆمەڵگەکان لە پێناو مانەوە تێدەکۆشان، ڕەنگە کچان و کوڕان زوو لەو کاتەوەی کە هێز و توانای سێکسییان لە لوتکەدایە هاوسەرگیری بکەن.

هەندێک کۆمەڵگە پەیڕەوی هاوسەرگیری

درەنگ دەکەن و بەهۆی بەربەرەڵڵاکردن بۆ کۆت و بەندە سێکسیەکان لەسەری ڕاهاتوون. کەسانی ئایيندار ناتوانن ئەمە بکەن، هێشتاش سوربوون و پێداگیرییان لەسەر خۆگرتن و لەخۆ قەدەغەکردن بۆ هەرزەکاران زۆر قورسە. پێش ناچێت مرۆڤ بتوانێت ڕەگەزو خولیای جوتبوونی لە باڵغبوونەوە تا کاتی هاوسەرگیری کە ڕەنگە ٢٠ ساڵ دوای ئەوەبێت خەفە بکەن. هەرزەکارێک بە کۆمەڵێک هۆرمۆنی بەجۆشەوە لەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆی پڕ لە فریودانی بەردەوام لە هەموو لایەکەوە مەینەتی زۆرەو ئازار دەچێژێت.

کۆمەڵگەی موسڵمانان دەبێت هاوسەرگیری زووتر بۆ چارەسەرکردنی بارودۆخەکە پەیڕەو بکەن. دەشکرێت ئەنجامەکانی ئەم بەدیلەش گیر و گرفتاوی بێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە دایباب ڕێگایەک بدۆزنەوە تا بە هەرزەکارانیان بڵێن کە بۆچی سێکس ئەگەرچی زۆریش پێویستیان بێ لە دەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری ڕێگە پێنەدراوە؟ خێزانی گەورە دەتوانێت لە منداڵ بەخێوکردندا یارمەتی تازە هاوسەران بدات بەتایبەتی ئەگەر پلانی خێزانەکە بەشێوەیەکی ژیرانە پەیڕەو بکرێت.

هەندێک لە زانایانی موسڵمان فەرمانیان بەوە کرد کە دەبێت خۆی دەسپەڕ بپارێزرێت تەنیا کاتێک نەبێت کە لە هەمبەر حەز و ئارەزووی لەڕادەبەدەر بۆ زگورتی و ڕەبەنەکان دەبێتە فریادڕەس و ناشبێت ببێتە نەریت. کاتێک کەڵکەڵەی سێکسی وای لێدێت کە ناتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت، دەسپەڕ دەبێتە کردەوەیەکی کەمتر خراپ و بەد. خوا لێخۆشبوو شێخ محەممەد ئەلحەمید لە کتێبەکەیدا (ردود علی الباطل) ڕوونی کردووەتەوە کە شەرعزانان دەسپەڕیان قەدەغە کردووە ئەگەر ببێتە هۆی وروژاندنی حەزێکی سێکسی ناچالاک. هەرچۆنێک بێت، کاتێک حەزەکە زۆر بەهێز بوو کە مێشکی داگیر کرد و ئارامی لە کەسەکە تێکدا تا ئەو ڕادەیەی هانیدا بەرەو داوێن پیسی, ئەگەر دەسپەڕ یارمەتیشیدا بۆ دامرکانەوەی کەڵکەڵە سێکسیە بەهێزەکەی، ئەو کاتە ڕێگە پێدراوە. دەکرێت دەسپەڕ بێوەی و لاشەڕ بێت، شایستەی نە پاداشت و نە سزاش، نە سەرزەنشت و نە ستایش نەبێت و نە تاوانەو نە کارێکی باشیشە.

دەسپەڕ خۆویست و منمنۆکیکەرە. لە کاتی تەنیاییدا، هەرزەکار دەتوانێت لە بری دۆستایەتیەکی بەتین ئارەزووی تێر بکات. هەرچەندە پێ دەچێت ئەمە وەک خەمڕەوێن و دەربازبوونێکی کاتی گرژی بۆ هەرزەکاران



بەکەڵک بێت، لەگەڵ ئەوەشدا، بۆی هەیە ببێتە بەدیلێکی ئاسان بۆ هاوسەرگیری. کاتێک ڕەزامەندی سەرەکی هەرزەکارێک لە پەیوەندییە تاکە کەسیەکانییەوە سەرچاوە دەگرێت، خۆ دڵخۆشکردن و ڕازیکردن کێشەیەکە بۆی.

پێویستە دایباب هاوسۆزو تێگەشتوو بن ئەگەر هەرزەکارانیان وەکو کرژییەکی سێکسی دەسپەڕ بەکاربێنن. بەزۆری کە گەورە دەبن و هاوسەرگیری دەکەن نامێنێت. شتێکی گرنگ ئەوەیە کە دایباب بە یاریکردن و ڕاهێنانیان بە نەریتی بەڕۆژووبوون خەریکیان بکەن، دوو ڕۆژی هەموو هەفتەیەک، بیانبەن و بەشدارییان لە چالاکیە بە کۆمەڵەکاندا پێ بکەن. دەشبێت پێیان بڵێن کە بەهەڵە بەکارهێنانی دەسپەڕ کێشەی تەندروستی جیددیی لێ دەکەوێتەوە، کاتێکیش کە کردەی فریودان و گوشاری کۆمەڵایەتی هەبوو پێویستە خۆی لێ بەدوور بگیرێت. بەم شێوەیە هەرزەکاران ڕێگریان لێ دەکرێت لەوەی کە ڕێگە بدەن دەسپەڕ ببێتە خولیای سەریان.

سەبارەت بە چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ جەستەیاندا پێویستە دایباب لەگەڵ منداڵەکانیان ڕاستەڕوو بن. سێکس بڕێکی زۆری بیرکردنەوەی تازە پێگەیشتووانی داگیر کردووە کەچی بابەتێکە زۆر کەم لە نێوان دایباب و منداڵەکانیاندا باس دەکرێت و کاتێک قسەشی لەسەر دەکەن ڕاستگۆ نین. شەرعزانە موسڵمانەکان بە هەرزەکاران دەڵێن دەسپەڕ قەدەغەیەو لێی دوورکەونەوە، هەرچەندە چەند زانایەکی کەم بە هەندێک مەرج و کۆت و بەندەوە ڕێگەیان پێداوە. زۆربەی هەرزەکاران دەیکەن و بە هەرجۆرێک بێت ئەنجامی دەدەن و لەگەڵ هەست بە شەرمەزاری و گوناهباریدا دەژین. دەبێت هاوسەنگی ڕابگیرێت و ئەم خووە وەک دواهەمین پەناگاو چارە بەکاربهێنرێت. سەرەڕای ئەوەش دەبێت لە نزمترین ئاست و بێئەوەی لە ڕووی جەستەیی و عاتیفیەوە ئازاری لەش بدات ئەنجام بدرێ.

## چارەسەری ئیسلامییانە بۆ قەیرانی سێکسی: نەخشەڕێیەک بۆ پەیڕەوێکی بەربەستکار

**شێوازی سەرەکی بریتیە لە دوورکەوتنەوە: (لا تقربوا الزنى)، دوورکەونەوە و توخنی زینا و داوێنپیسی نەکەون. خۆتان بەدوور بگرن، توخنی هیچ شتێک مەکەون کە بەرەو ئەم جۆرە گوناهانەتان دەبات.**

﴿ولا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وسَاءَ سَبِيلًا﴾ (الإسراء: ٣٢). واتە: نزیکی زینا مەکەونەوە، بەراستی ئەوە کردەوەیەکی ناشیرن و ڕێگەیەکی پیس و خراپە.

دەستەواژە گرنگەکە لێرەدا نزیک مەبنەوە (لاتقربوا): لێی نزیک مەبنەوە، لێی دوور کەونەوە، خۆتانی لێ بپارێزن، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە پێویستە مرۆڤ هەموو ئەو ڕێگایانە بگرێت و دایان بخات کە سەردەکێشن بۆ زینا. بەشێوەیەک کەس نەتوانێ توخنی بکەوێت و دەستی لێ گیر بێت. پێویستە ستراتیجی کۆمەڵگە بەربەستگرو ڕێگر بێت تا ئەنجامدانی تاوانەکە ئاسان نەبێت، گرتنەبەری ڕێوشوێنی توندوتۆڵ و بۆ تەواو بنبڕکردنی سێکسی ناشەرعی. بە نەهێشتنی هەموو جۆرەکانی بازرگانی سێکسی، بەرتەسککردنەوەو وشککردنی سەرچاوەکانی یارمەتی و کەمکردنەوەی خواستەکان لەسەری، کۆمەڵگە دەتوانێت بەشێوەیەکی ڕێکوپێک کردەوەکان ئاراستە بکات و پرۆسەی هاوسەرگیری بە پاکی و دروستی بهێڵێتەوە. ئەم جۆرە ئەخلاقیەتە تازە نییە و تایبەت نییە بە ئیسلام، بەڵکو لە بنچینەدا لەلایەن ئایینەکانی دیکەوە بە ئایینی مەسیحی، جوولەکە و هیندۆسیشەوە پەیڕەو کراوە. هیچ مرۆڤێکی

عاقڵ و ژیر بڕوا ناكات كه بۆ كەسێكی گەنج یا پیر شتێكی باش بێت مومارەسەی ژیانێكی سێكسی شێواو بكات و ببێتە كۆیلەی ئارەزووە جەستەییەكان. ئەوكەسانەی كە باوەڕیان بە خودا هەیە پرۆسەی هاوسەرگیری بەباشترین شوێن دادەنێن بۆ سێكس.

كێشەكە ئەوەیە لە زۆربەی كۆمەڵگەكاندا، ئەم هەڵوێستە موحافیزكارانەیە لەمەڕ مومارەسەی سێكسی لەلایەن گەنجانەوە بەرهەڵستی دەكرێت و قبووڵ نەكراوە.

ئەمڕۆ، ئەو ڕێگایانەی كە دەبنە هۆی نەخۆشییە سێكسییەكان زۆر بوون. دووركەوتنەوەو خۆ لێ پاراستنیان پێویستی بە هەندێك قوربانیدان و لەخۆبوردن هەیە.



بەرهەمی خۆگرتن بە نرخ و زۆر و زەبەنە، بەڵام ئەو ئێش و ئازارەی كە لە ئەنجامی شوێنكەوتنی ئارەزوو بە ڕێگەی جوتبوونی نادروست پەیدا دەبێت جەرگبڕ و سامناكە. كاتێك لە تەواوی شەریعەتی ئیسلام ورد دەبینەوە، دیارە كە بە شێوەیەكی ڕێك و ڕەوان لەخەمی پاراستن و بە پیرۆز هێشتنەوەی خێزاندایە. گرنگیەكی زۆر بە شتانێكی وەك شەرم و حەیا لە شێوازی جلوبەرگ دراوە، سێكس لەدەرەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری قەدەغەیە، خۆگرتنەوە لە ئارەق و ماددەی هۆشبەر، ژووانبەستن قەدەغەیە، وتوێژی وروووژێنەر لە نێوان ڕەگەزەكاندا قەدەغەیە، تێكەڵاوی بێ سەرپەرشتی قەدەغەیە، وێنە و بابەتی ئابڕووبەرانە قەدەغەیە، دیمەنی سێكسی هەڵماڵراو لە تەلەفزیۆنەكان قەدەغەیە، بڵاونامە و مۆزیكی سێكس ئامێز و وروووژێنەر قەدەغەن. هەموو ئەمانە كۆمەڵە هەوڵێكی جیددیین بۆ ڕێگرتن و كۆسپ خستنە بەردەم ئەو ڕێگایانەی كە بۆ زینا و داوێن پیسی سەر دەكێشن. سەرەڕای ئەوانەش، دایباب لەبەرانبەر ڕوونكردنەوەی مەترسییەكانی سێكسی نابەجێ بۆ منداڵەكانیان بەرپرسیارن.

پێویستە ئەم شێوازە بەربەستكارە بۆ دووركەوتنەوە لە زینا هەر لە سەرەتای تەمەنی منداڵیەوە دەست پێبكات. هەوڵی تاكە كەسی و بە كۆمەڵیش پێویستە بۆ كەمكردنەوەو كۆنترۆڵكردنی ئارەزووی سێكسی لە هەرزەكاراندا.

قورئانی پیرۆز باسی لەو حەزو ئارەزووە سێكسییە پەرێشانكەرە كردووە كە لە مرۆڤدا هەیە. تەنانەت یوسف پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت)، لەژێر گوشاری فریواندن و تەفرەداندا، دەكەوت و بەسەر خۆیدا زاڵ نەدەبوو ئەگەر بەزەیی و ڕەحمی خوای گەورە نەبووایە كە لەو كاتە ترسناك و پڕ مەترسییەدا پاراستی.

**﴿وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (٢٣) وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ (٢٤)﴾ (یوسف ٢٣ـ٢٤).**

واتە: ئەو ئافرەتەی یوسف لەماڵیدا بوو، دەست تێكەڵاوی و خیانەتی لە یوسف دەویست و هەموو دەرگانی داخست و وتی: دەی وەرە پێشەوە بۆ ئەوەی بۆت ئامادەكراوە، یوسف وتی: من پەنا دەگرم بەخوا، بەڕاستی ئەو خوایە پەروەردگاری منە و ڕێزی لێگرتووم، بەڕاستی ستەمكاران ڕزگاریان نابێ، سوێند بەخوا بێگومان ئەو ژنە بەتەواوی نیازی تێكەڵی ژن و مێردی یوسفی كرد، یوسفیش نیازی ئەو ژنەی دەكرد بەخەتەرەی نەفسی بەشەریی، ئەگەر ئەو بەڵگە روونەی پەروەدرگاری

نەدیبایە، ئا بەو جۆرە بەڵگەمان نیشانی یوسفدا بۆ ئەوەی خراپە و داوێنپیسی لێ دوور بخەینەوە، بە ڕاستی یوسف لە بەندە پاک و هەڵبژێردراوەکانی ئێمەیە.

ئەو حەز و ئارەزووە سێکسیەی خوای گەورە بەخشیویەتی بە پیاوان و ژنان لە باری ئاساییدا کپ و خامۆشە، ناشبێت بێ هۆ هان بدرێت و بورووژێنرێت. دەبێت حەز و ئارەزووە سێکسیەکانمان لە پرۆسەی هاوسەرگیرییدا تێر بکرێت. ئەگەر فریودان زۆر بوو، هەر زوو ئارەزوو و هەوەسی جوتبوون هەڵدەستێ و دەورووژێت. کۆنترۆڵکردنیشی ئەستەم دەبێت، بەڵام شەهوەتی جنسی لە پیاواندا لە چاو ژناندا دیارترەو کەمتر کۆنترۆڵ دەکرێت و چوون بەرەو باڵغبوون لە کوڕاندا هەستی جنسی دەبزوێنێت. ژنان بە بەراورد بە پیاوان کۆنترۆڵێکی زیاتریان بە سەر حەز و ڕەفتاری سێکسیاندا هەیە.

ئەو ژینگە سێکسییە بەرەڵڵایەی کە لە




زۆربەی کۆمەڵگەکاندا لەسەدەی ٢١دا هەیە زۆر ئاشکرایە و جێگەی سەرسوڕمان نییە. کۆمەڵگە شتێکی زۆر کەمی لەهەمبەر یارمەتیدانی گەنجان و لاواندا کردووە، لەڕاستیدا هەرزەکارانی بەدەست بەستراوی خستووەتە ناو گۆمێکەوە و پێیان دەڵێت: ئاگاداری تەڕبوون بن و تەڕنەبن! فریودان و ئارەزوو و حەزە سێکسیەکان لە هەرزەکاراندا ئاگر تێ بەردەدات و تیژتری دەکات، ئەمە لە کاتێکدا کە کۆمەڵگە ئەوەیان لێ چاوەڕێ دەکات بەسەر خۆیاندا زاڵبن و کۆنترۆڵی خۆیان بکەن. ئەمە وەکو دانانی ماسیەکی بەتامە لەبەردەم پشیلەیەکی برسیدا و پێی بڵێیت مەیخۆ! خۆگرتن لە حاڵەتی نەبوونی فریودان ئاسانتر و کردەنیتر دەبێت.

دەکرێت پیاوان بەئاسانی بە بەرکەوتن، بینین،

> **هەردوو دەستی هەرزەکارانی بەست و**
> **پاشان هەڵیدانە ناو ئاوو پێیگوتن:**
> **« وریا بن تەڕ نەبن!»**

بیستن، بۆنکردن، یان تەنیا خەیاڵکردنەوەیەکی سادە ئارەزووی جوتبوونیان هەستێت، بۆیە زۆر گرنگە کە هەموو هۆکارەکانی فریودان، لەخشتەبردن و بزواندن ئەوەندەی دەکرێت لاببرێت و نەهێڵرێت. ژیرانەتریش جێبەجێکردنی ڕێبازێکی خۆپارێزی سەلامەتە بە دوورکەوتنەوەو خۆپاراستن لە گێرە و کێشە لەجیاتی کەوتنە کێشەکەو ئابڕووچوون و دواییش هەوڵ و پەلەقاژەی ڕزگاربوون، کاتێک کەسەکان هەوەسی جوتبوونیان هەستا ئیتر بەرگرییان بەشێوەیەکی ترسناک لاواز دەبێت و بەمەش ئەگەری فریودان و لەخشتەبردنیان زیاد دەکات.

پەیڕەوی قورئانی بەربەستکار و گشتگیرە. پرسیارەکە ئەوەیە: ئایا هەرزەکاران چۆن دەتوانن ئاکاری ئەخلاقی خوازراو لە کۆمەڵگەیەکدا پەیڕەو بکەن لەکاتێکدا کە لە ڕووی سێکسیەوە ئازادو جڵە و شلکەرە؟ ئایا ئەمە بەپێی شارەزایی و زانینی مرۆڤ دەگونجێت؟ بە پێی شەریعەتی ئیسلام، هەر شتێک کە بۆ خراپەکاری سەربکێشێت تاوانە. کەواتە، هەرشتێک جڵەو و شەرمی سێکسی تێک بشکێنێت و ببێتە هۆی لە دەستدانی ئەقڵ و خۆڕاگری، ئەوا پێویستە خۆی لێ بەدوور بگیرێت.

ئەمەی خوارەوە لیستێکە لەو چەندین

هەنگاوەی دەبنە بەربەست لەبەردەم ئەو ڕێگایانەی کە سەر بۆ سێکسی ناشەرعی دەکێشن. کەمکردنەوەی فریودان پرۆسەیەکی دوور و درێژە کە پێویستی بە هاوکاری و هەماهەنگی دایبابان، خێزانی فراوان، قوتابخانە، میدیا و کۆمەڵگە هەیە.

## ١. شەرم و حەیا

چەسپاندنی چەمکی شەرم و حەیا هەر لە لەدایکبوونەوە بە ڕێزگرتنی بەشە تایبەتیەکانی جەستەی منداڵ شتێکی گرنگ و بەسودە. نابێت دایباب دەست لە ئەندامی زاوزێی منداڵەکە بدەن، جگە لەو کاتەی کە بە پارچە پەڕۆیەک ئەیشۆن، ئەمەش تەنیا بۆ ماوەیەکی کورت. هەروەها پێویستە ئەندامی زاوزێی ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان سێ ساڵ و زیاترە، تەنانەت لە کاتی شۆردنیشدا بە پارچە قوماشێک داپۆشرێن. دوورکەوتنەوە لە دەرخستنی ئەندامی زاوزێی تایبەتمەندێتیی کەسی منداڵەکە زیاد دەکات.

شەرم و حەیا چییە؟ شەرم و حەیا پێناسە کراوە بە: کەمڕوویی، شەرمەزاری و شەرمنی لە هەرکارێکدا کە لە پلەو پایەی کەسەکە کەمبکاتەوە. بە عەرەبی ئەمە دەگەیەنێت:

یاساناسان شەرم و حەیا وەک سیفەتێکی ڕەفتاریی

**سیفەتێکە یان هەڵوێستێکە دەبێتە هۆی شەرمەزاری بۆ کەسەکە یان ترسان لە کارێکی حەیابەرە.**

پێناسە دەکەن کە هەوڵی وەستاندن و سارکردنەوەی کەسێک دەدات لە ئەنجامدانی بەدڕەفتاریی، یان کردەوەی شەرمەزارکەر و ناشیرین.

شەرم و حەیا سیفەتێکە پێویستە بەردەوام لەلایەن دایبابەوە برەوی پێ بدرێت تا ببێتە نۆرم و نموونەیەک لە خێزان و کۆمەڵگەشدا. تەنانەت لە پرسەشدا، لە کاتی شووشتنی لاشەی مردووەکە، نابێت ئەوکەسەی کە کاری شۆردنەکە دەکات (مردوو شۆرەکە) چاو ببڕێتە ئەندامی زاوزێی و تەماشای بکات و ڕاستەوخۆ دەستیشی لێبدات، بەڵکو دەبێت پارچە پەڕۆیەک بۆ پاککردنەوەی بەشە تایبەتییەکانی مردووەکە بەکاربهێنێت. تا مەودا و ڕەهەندەکانی شەرم و حەیا بەدی بێنێت، پێغەمبەر(دروودی خوای لەسەر بێت) ئەمانەی خوارەوەی ئاماژە پێکردووە:

**((الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ أَوْ بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ: لا إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنْ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنْ الْإِيمَانِ)). (مسلم)** واتە: ئیمان زیاتر لە حەفتا و ئەوەندە بەشی هەیە، یان شەست و ئەوەندە بەشی هەیە، باشترینیان گوتنی (لا اله الا الله)یە، هیچ پەرستراوێک نییە بەهەق جگە لە (الله). نزمترین پلەی ئیمانیش بریتییە لە لادانی شتێکی زیانبەخش لە ڕێگەی خەڵکیدا، شەرم و حەیاش بەشێکە لە ئیمان.

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرمویێت:

**((إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسُ مِنْ كَلامِ النُّبُوَّةِ الْأُولَى: إِذَا لَمْ تَسْتَحِ فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ)). (أبوداود).** واتە: ئەوەی کە خەڵک لەسەرەتای پێغەمبەرایەتیەوە بۆی بەجێماوە بریتیە لە: ئەگەر هیچ شەرم و حەیات نییە، ئەوا هەرچییەک پێت خۆشە بیکە.

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموویێت:

**((مَا كَانَ الحَيَاءُ فِي شَيءٍ إِلاّ زَانَهُ، ولا كَانَ الفُحْشُ فِي شَيءٍ إِلاّ شَانَهُ)). (إبن ماجة).** واتە: حەیا و شەرم تەنیا پاکی و جوانی لێ پەیدا دەبێت، بەرەڵلایی و بێشەرمی تەنیا ناشیرینی لێ بەرهەم دێت.

(جورجانی) حەیا و شەرمی بەسەر دوو بەشدا دابەش کردووە:

أ. بەشی دەروونی، کە لە هەموو مرۆڤێکدا هەیە وەکو دەرنەخستنی بەشە شاراوەکانی لەش، یان جووتنەبوون لەبەرچاوی ئەوانی دیکەدا. ئەم جۆرەی حەیا لە مرۆڤدا هەیە و ڕەنگە بەشێک بێت لە سروشتی زگماکیان.

ب ـ حەیا و شەرم لە باوەڕەوە سەرچاوە دەگرێت کە کەسەکە لە ئەنجامدانی کردەوەی خراپ دەپارێزێت.



**((والْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنْ الْإِيمَانِ)).**

**واتە: شەرم و حەیا بەشێکن لە ئیمان**

## پێویستە منداڵان ئەم کردارانەی خوارەوەی شەرم و حەیایان فێر بکرێت

١. چاویان لە سەیرکردنی ڕەگەزی بەرانبەر یا دیمەنی سووک و هەڵماڵراو بپارێزن.
٢. خاکییانە و بە ئەدەبەوە بە ڕێگەدا بڕۆن، بێ هیچ ورووژاندن و هاندانێکی سێکسی یا لاساییکردنەوەی ڕەگەزی بەرانبەر.
٣. بە لەسەرخۆیی و ڕێزەوە و بە بێ هیچ دەنگێکی ناسککراوە و سێکسی قسە بکەن.
٤. بە شێوەیەکی خاکییانە جل لەبەربکەن و خۆیان بە شێوەیەک بگۆڕن لەشیان بە باشی دابپۆشێت و شکۆ و ڕێزیان پێ ببەخشێت.

## ئەم سێ حاڵەتەی خوارەوە ئەو شوێنانەن کە شەرم و حەیا تیایاندا پێویست نییە

١. لە کاتی فێربووندا: بە شوێن زانستدا بگەڕێ (تا زۆرتر بێت باشترە) بە تایبەتی لەو زانستە ئایینیانەدا کە پەیوەستن بە پەیوەندی سێکسی حەڵاڵ، بێنوێژی، سکپڕی و دەردانی شەوەوە. شەرعزانان، لە میانی پەروەردەو فێرکردندا، لە فێربوونی دینیدا دەستەواژەی (شەرمکردن) نییەیان داهێناوە، هەمان دەستەواژە بەکار دەهێنن تا بڵێین: لە گەڕان بەدوای زانست و زانیاریدا (شەرمکردن) نییە.

٢. لەکاتی چاکسازییدا: پەرە بە کاری چاکە بدەو ڕێگری لە کاری خراپە بکە، چونکە ئەمە ئەرکێکە دەبێت بە ڕێکوپێکی و ژیرانە جێبەجێ بکرێت.

٣. لەکاتی هاوسەرگیرییدا: لە بەینی ژن و مێرد لە نێوماڵی خۆیاندا هیچ شەرمێک نییە. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((احفظ عورتک، إلا من زوجتک)). (أبوداود، ابن ماجة والحاكم).

واتە: بەشە تایبەتییەکانی جەستەتان بشارنەوە جگە لە هاوسەرەکەتان بۆ کەس دەری مەخەن.

لە کاتێکدا کە سێکس بەتەواوی لە نێوان ئەو کەسانەدا قەدەغە کراوە کە ژن و مێرد نین، بەڵام لە نێوان دوو هاوسەردا لە تایبەتمەندیی ژووری نووستنیاندا زۆر بێ سنوورە.

ئەگەر دایباب لە چاندنی شەرم و حەیا لە منداڵەکانیاندا کەمتەرخەم بوون و بایەخیان پێ نەدا، کۆمەڵگە باجەکەی دەدات. شەرم و حەیا بناغەیەکی بەهێزی بەرگرییە دژی فریودان و لە خشتەبردن. ئەمانەی خوارەوە چەند سەرنجێکن لەسەر دەرئەنجامە خراپەکانی نەبوونی شەرم و حەیا لە نێو میللەتاندا:



### شیعری عەرەبی لەسەر شەرم و حەیا

ئەگەر تۆ ناترسیت لە دەرئەنجامەکانی ئەوەی کە چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت و نەتوانی بە شەرم و حەیاوە ڕەفتار بکەیت، ئەوا دەتوانی هەر شتێک دەتەوێت بیکەیت.
بەڵام، بە خوا ژیانێکی بێشەرم هیچ باشییەکی تێدا نییە!
کەسێک بە ئیسراحەت دەژی کە بە حەیا و شەرمەوە ڕەفتار بکات، هەروەک قەدی ئەو دارەی کە بە توێکڵ داپۆشرا بێت بە پارێزراوی دەمێنێتەوە.

- لەژێر پەردەی هونەرو ئازادی ڕادەربڕیندا، مۆزەخانەو شوێنە گشتیەکان لە زۆربەی وڵاتاندا بوونەتە شوێنی نیشاندانی پیاو و ژنی ڕووتوقووت لەسەر پۆستەر و لە پەیکەری ڕووتدا و دەرخستنی ئەندامە تایبەتەکانی جەستەیان. ئەمە لە هیند لە هەندێک پەرستگاشدا دەبینرێت.

لای زۆر کەس جیاوازییەکی ڕوون و ئاشکرا هەیە لە نێوان ئەوەی بە هونەر دادەنرێت و ئەوەی بە وێنە و بابەتی بەرەڵڵا و هەڵماڵراو، یان بێشەرم دادەنرێت. ڕووتوقووتی لە نەریتی هونەری خۆرئاوادا گەشەکردنێکی ئەنتیکە و سەرنجڕاکێشە بە تایبەتی، گوایە زۆر جار بە هێمای پاکی، شەرەف و شکۆ و پیاوەتی مرۆڤ دادەنرێت. نموونەیەکی باشیش پەیکەری داود پێغەمبەری مایکڵ ئەنجلۆیە، کە نموونەیە بۆ هەموو شتێکی باش، بە ڕووتوقووتی دروستکراوە. چەند پەرستگایەکی دیاریکراو لە سەرانسەری جیهاندا (بۆ نموونە هیند) تەواوی بەشی پێشەوەی لەشی مرۆڤیان بە ڕووتوقووتی لە ژینگەیەکی ئاییندا نیشانداوە. بێگومان پەیکەری داود لە ڕاستیدا هێمای بووژانەوەی مرۆڤە نەک خودی پێغەمبەر. قبووڵکردنی تەواوی بابەتی کۆمەڵایەتی و ڕاڤەکردنی ڕووتوقووتی شتانێکە کە دەبێت دایباب زۆر وریاتر بیری لێبکەنەوە بە تایبەتی ئەوەندەی کە پەیوەندی بە منداڵەکانیانەوە هەیە.

- لە مۆزەخانەیەک لە سانتیاگۆ، لە شیللی، پەیکەری ژن و پیاو دانراون کە کاری جوتبوون ئەنجام دەدەن.
- ژنێکی گەنج لە ویلایەتە یەکگرتووەکان کامێرایەکی ڤیدیۆیی لە ژووری نووستن و حەمامەکەیدا هەیە کە بیست و چوار سەعاتە وێنەی زیندوو بۆ بینەرەکانی لە سەر ئینتەرنێت دەگوازێتەوە.
- لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، پەنجا هەزار کەس خۆیان بۆ سەیرکردنی یەکەمین منداڵبوونی زیندوو لە سەر ئینتەرنێت بە تەواوی وردەکاریەکانییەوە تۆمار کردووە. (تایم، ٢٩ ی حوزەیران ١٩٩٨)

### هەندێک لە ئادابەکانی شەرم و حەیا لە خوارەوە ڕیز کراون

- هەرکە منداڵان گەورە دەبن، پێویستە پێش ئەوەی بچنە ژووری نوستنی دایباب و کەسوکاریان لە دەرگا بدەن (بۆ دوورکەوتنەوە لە ئەگەری بینینیان بە ڕووتوقووتی).
- پێویستە دایباب و خوشک و براکان لە ماڵەوە و لەدەرەوەی ماڵیش لەشیان داپۆشن و

بەڕێزەوە جل لەبەربکەن. دەبێت خۆیان بەدوور بگرن لە بەکارهێنانی ماکیاژ و ئارایشتی سێکسی و وروژێنەر و عەتر، پێویستە دایباب ئاگاداری زمانیان بن کە منداڵەکان لەوێبن، خۆیان لە قسەی سێکسی بپارێزن. ناشبێت هیچ پەیوەندییەکی سێکسی ئاشکرا لە پێش چاوی منداڵەکان ئەنجام بدرێت، بە ماچکردنی قووڵ و دەستلێدانی ئەندامە تایبەتیەکانی دیکەشەوە.

- کاتێک منداڵان تەمەنیان دەگاتە دە ساڵ، پێویستە لە جێگەی نوستنی جیادا بخەون.
- دەبێت کوڕان و کچان فێر بکرێن چاویان لە تەماشاکردنی ڕەگەزی بەرانبەر بپارێزن.

**﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (٣٠) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٣١)﴾ (النور ٣٠ - ٣١)**

واتە: بڵێ بە ئافرەتانی ئیماندار چاویان داخەن و بیپارێزن لە سەیرکردنی نامەحرەم، عەورەتیشیان بپارێزن لە داوێنپیسی، جوانی خۆیان دەرنەخەن جگە لەوەی بەدەرەوەیە و دیارە لە جوانی، وەک: دەموچاویان و دەستیان، با سەرپۆشەکانیشیان بدەن بە سینگ و بەرۆکیاندا، جوانی خۆیشیان دەرنەخەن زیاد لەوەی دەردەکەوێت، بۆ مێردەکانیان نەبێت، یان باوکیان، یان باوکی مێردەکانیان، یان کوڕەکانیان، یان کوڕی مێردەکانیان، یان براکانیان، یا کوڕی براکانیان، یان کوڕی خوشکەکانیان، یان ئافرەتانی ئیماندار، یان کەنیزەکانیان، یان ئەو شوێنکەوتە و پیاوانەی کە بێنیازن لە ئافرەت، وەک خزمەتکار و پیر و نەخۆش کە ئارەزووی ژن و مێردایەتیان نییە، یا ئەو منداڵە کوڕانەی کە ئاگایان لە لەش و عەورەتی ئافرەتان نەبێت، باڵغ نەبوو بن، با ئافرەتان لە کاتی ڕۆیشتندا قاچیان نەدەن بەزەویدا تا دەنگی خرخاڵ و پاوانەکانیان نەیێت و بزانرێت بەو جوانییەی پێیان، کە شاردوویانەتەوە، هەمووتان تەوبە بکەن و بگەڕێنەوە بۆلای خودا ئەی ئیماندارەکان تا رزگار و سەرکەوتوو بن.

چاوپاراستن شتێکی زۆر گرنگ و پێویستە. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموویێت: ((هەر کەسێک چاوی بپارێزێت لەو شتانەی کە حەرام و نادروستن، خوای گەورە بەختەوەری و دڵخۆشی پێدەبەخشێت)). (إبن مسعود).

- پێویستە کچان فێر بکرێن بەڕێزەوە بەڕێگەدا بڕۆن تا لە ڕاکێشان و هەست بزواندنی سێکسی دووربن. نابێت کراسەکانیان هەڵکەن و قاچیان دەرخەن. دەبێت لە قسەکردن بە شێوەیەکی ورووژێنەر و سێکسیانە دوور بکەونەوە.

**﴿يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾ (الاحزاب: ٣٢)**. ئەی ژنانی پێغەمبەر ئێوە وەک هیچ لە ئافرەتانی دیکە نین، ئەگەر خۆتان بپارێزن لە خوا بترسن کەواتە بەخەمزە و نازاوە وەک ئافرەتانی رەوشتنزم، قسە مەکەن، نەوەکو ئەوەی دڵی نەخۆشە (دەروون نزمە) نیازی خراپ بکات، کەواتە قسەی چاک و بەجێبکەن.

- نابێت کچان و کوڕان ڕێگەیان پێ بدرێت تا درەنگانێکی شەو لەدەرەوە بمێننەوە. دەشتوانرێت سیستمێکی گونجاوی لێدانی

زەنگی شەو بە ڕەزامەندی دایباب و منداڵەکان دابنرێت، بەشێوەیەک هەمووان ڕێکەون لەسەری و پێوەی پاپەند بن.

- چەند جۆرێکی دیارییکراو مۆزیک هەیە زیانبەخشن (ئەوانەی کە هەستی سێکسی دەوروژێنن و هۆنراوەکانیان بێشەرمانەیە). لەو مۆزیکانەی کە گەنجان گوێی لێدەگرن بیرۆکەی سێکسی زۆر باوە، ئەمانەش لە بیرۆکەی ڕۆمانسیەوە تا شتی ترسناکی تێدایە. لێکۆڵەران دەریانخستووە ئەو گەنجانەی کە گوێ لەو جۆرە مۆزیکانە دەگرن کە بیرۆکەی سێکسی تێدایە ئەگەری زیاترە کە زووتر سێکس ئەنجام بدەن (گۆڤاری پێدیاتریک ٢٠٠٧). ئەو مۆزیکە ڕۆکانەی کە بە ڕوونی سێکسیان تێدایە ئارەزووی سێکس زیاتر دەکەن. هەندێک مۆزیکی ڕۆک وێنەی ڕووتی و بەرەڵڵایی تێدایە کە پێویستە ڕێگە نەدرێت منداڵان گوێلەم جۆرە مۆزیکانە بگرن. هەرکاتێک منداڵان ڕووبەڕووی ئەم جۆرە مۆزیکە بوونەوە ڕوو لە خراپە دەکەن.
- ڕووتی و بەرەڵڵایی هەڕەشەیەکە لەسەر منداڵان، چونکە ئاگر بەردەداتە ئارەزوو و حەزە سێکسییەکان و بەشێوەیەک دەیهێنێتە جۆش کە بەرگەی ناگیرێت. هەروەک کاریگەرییەکی درێژخایەنی لەسەر بیرکردنەوەی منداڵان دەبێت و وایان لێدەکات کە ئەو دیمەنە ناشیرین و بێئابڕووانە بهێننە بەرچاوی خۆیان و واشیان لێ دەکات داڵغە و خەیاڵی کرداری سێکسی لێبدەن و بۆ ماوەیەکی زۆر وێنای بکەنەوە.
- پۆرنۆگرافی ئافرەتان سووک دەکات و لە پلەو پایەیان کەم دەکاتەوە تا وەک کاڵایەکی سێکسی کە بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانی پیاو دروستکراون مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. ئەگەر هاتوو مێردەکەش بەهەر شتێکی لەو جۆرە ئارەزووی جووتبوونی هەستا، پێویستە ئەو ورووژانەی بە ژنەکەی خۆی تێر بکات. زگورتیەکان ناتوانن ئەمە بکەن، بۆیە دەکرێ ئەمە هۆکارێکی دیکە بێت بۆ هاوسەرگیریکردنی زوو.

نابێت پیاو لە بەرانبەر بوونی حەز و ئارەزووی سێکسی لۆمە بکرێت، بەڵام ئەگەر بەری بۆ بەرەڵڵا بکات و لەو پێناوەدا ئازاری کەسانی دیکە بدات سەرکۆنە دەکرێت. بێگومان، زۆربەی پیاوان بێئەوەی بەخۆیان بزانن بەسەیرکردن و چاوبڕینە ژنانی دیکە ئازاری ژنەکانیان دەدەن. وێنەی مۆدێلەکان و ئەستێرەکانی سینەما لەسەر تابلۆ و بەرگی گۆڤار و پۆستەرەکان کێشەیەکی گەورەیە. لە مێشکی تۆدا بە بەردەوامی بەگەنجی و ناسکی دەمێننەوە بە بەراورد بە هاوژینە ڕاستەقینەکەت کە پیر و قەڵەو و ماندوو دەبێت. پێویستە هاوسەران لەگەڵ یەکتر بە ڕەحم و بە بەزەیی بن و دڵی یەکتر ڕابگرن، بۆی هەیە کەسێک پیر بێت، بەڵام لە ڕێی پلانی باش، خواردنی تەندروست و وەرزشی گونجاو هەر بە جوانی بمێنێتەوە.

پێویستە دایباب لەم سەردەمەدا ئاگاداری مەترسی پۆرنۆگرافی و ژووان و گفتوگۆی هەڵماڵراو و سووکانە بن کە لە ئینتەرنێتدا هەن. پێویستە باشتر سەرپەرشتی منداڵەکانیان بکەن و کۆمپیوتەرەکان لە شوێنێکی ئاشکرایی ماڵەکەدا دابنێن، نەک لە تەریکی ژووری نوستنی منداڵەکانیاندا.

## ٢. شێوازی جلوبەرگ

دەبێت کچان و کوڕان بەجوانی و خاکەڕاییەوە هەڵسوکەوت بکەن و خۆیان بگۆڕن. دەبێ لە جلوبەرگی هەوەس بزوێن و فریودەر و بایەخ و سەرنجدانێکی زۆر بە جوانی جەستەیان دووربکەونەوە. ناشبێت بۆ ئەوانەی کە لەدەرەوەی خێزانەکەن جلی تەسک بۆ دەرخستنی لەش و لاریان لەبەر بکەن، یان خشڵی بریقەدار و وروژێنەر بە خۆیانەوە بکەن. جلی تەنک بۆ کوڕان و کچان ڕێگەی پێ

نەدراوە و دەبێ کچان لەبەردەم نامەحرەمدا سەریان داپۆشن. هەڵبەت ناشبێت کوڕان و کچان خۆیان بشوبهێنن بە یەکدی و جلو بەرگی یەکدی لەبەر بکەن. ئەم فەرموودەیەی خوارەوە ئەم خاڵە ڕوون دەکاتەوە:

ئەبو هورەیرە دەفەرموێت: ((**لعَنَ رسُول اللهِ صلَّى اللهُ عليْهِ وسلَّم الرَّجُلَ يلبَس لِبْسَةَ المرأةِ والمرأَةَ تلبَس لِبسَة الرَّجل**)). (**أبو داود**). واتە: پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) نەفرینی لەو پیاوە کردووە کە خۆی بە ئافرەت دەچووێنێت و وەک ئەو خۆی دەگۆڕێت، لەو ئافرەتەش کە خۆی بە پیاو دەچووێنێت و وەک ئەو جل لەبەردەکات.

گرنگە بزانرێ منداڵان چی لەبەردەکەن. پەندی «ڕەفتارت وەکو پۆشاکتە» ئەوە دەگەیەنێت کە منداڵان دەبێت بە خاکەڕایی و ڕێزەوە جل لەبەر بکەن. خەڵک بەشێوەیەکی جیاواز بەپێی بۆنە و یادەکە جل لەبەر دەکەن: بۆ پەرستنەکانی هەفتانە، چاوپێکەوتن، ساڵیاد، ئاهەنگ، یان وەرزش. هەوڵدەدەن بۆ تێکەڵاوبوون و بەدڵدا چوون و زیادکردنی دەرفەتی قبوڵکردنیان لەناو گرووپێکی تایبەتیدا. پێویستە جلوبەرگ، شێوازی قژ و خشڵ سادەو بێفیزانە دەربکەوێت. بەشێوەیەکی گشتی، دایباب حەزیان لە جلوبەرگێک نییە کە زیادەڕۆیی تیادا بکرێت و یاخیبوون و سەرپێچیکردن بگەیەنێت. ئەگەر جلی سادەو بێ فیز بۆ هەموو بارودۆخێک بەکارهات، ئەو کەسەی جلە سادەکەی لەبەردایە دەبێتە خاوەن کارتێکردنێکی باش. جلوبەرگ، ڕەفتارو شێوازو مۆدە ئەگەر سنورەکان نەبەزێنن بە ڕێکوپێک و باش دادەنرێت.

پێویستە دایباب ئەوەندەی دەگونجێ بژاردەی پەسەندکراو بدەنە کچەکەیان. تەمەنێک دێت ڕەنگە ئەوەندە منداڵ بێت ـ کە دوو، یان سێ ساڵ تەمەنی بێت ـ کە کچەکەیان بۆچوونێکی توندی سەبارەت بەوە دەبێت کە چی لەبەربکات. کچەکە مل نەدات بۆ بژاردەی دایبابی و بەرهەڵستی بکات لەوەی کە چۆن خۆی بگۆڕێت. چارەسەرێکی ئاشتیانەو کردەنی ئەوەیە کە دوو یان سێ دەستە جل بۆ کچەکەیان ئامادە بکەن و بیخەنە بەردەستی تا لێیی هەڵبژێرێت، تا هەست بکات بژاردەی پێدراوە و خۆی هەڵی دەبژێرێت.

لەو قوتابخانانە کە هەموو خوێندکاران جلوبەرگی وەک یەک لەبەردەکەن، لەوانەیە لەسەرەتادا حەزیان لێی نەبێت، بەڵام هەر زوو جلەکانیان لەیاد دەکەن، چونکە چیدی بایەخی نامێنێ. ئەمە گفتوگۆ و بڕیارە بێزارکەرەکەی سەبارەت بەوەی «چی لەبەربکەم»ی هەموو بەیانیانێکی لەکۆڵ کردەوە. پێویستە کچان ئاگادار بکرێنەوە کە هەرچەندە ڕەنگە ڕواڵەتێکی وروژێن و جوانکیلە دەرکەوێت، بەڵام دەتوانێت ئاماژەیەکی هەڵە بە کوڕان بدات کە دەشێ دەرئەنجامی نەخوازراوی لێ بکەوێتەوە.

## نە تێکەڵاوی ڕەهاو نە خەڵوەت

خەڵوەت کۆبوونەوەیەکی تایبەتیە لە نێوان پیاوێک و ژنێکدا لە شوێنێکی چەپەک و شاراوە لە پشت دەرگاداخراوەکاندا، کە هیچ کەسێک ناتوانێت بیانبینێت (وەکو ژووری ئوتێلێک، یان شوێنێکی چۆڵ لە دەشتدا). تەڵە و پیلانێکی سێکسی شەیتانانەیە، زۆر گرنگە بە هەر نرخێک بێت ڕێگری لێبکرێت. پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئاگادارییەکی توندمان دەکات کاتێک کە دەفەرموێت: ((ما خلا رجل بامرأة إلا كان الشيطان ثالثهما)) (ترمذي). واتە: هەرکاتێک پیاوێک و ژنێک لە شوێنێکی تاریک و شاراوەدا بە تەنیا بوون، ئەوا شەیتان سێهەمیانە.

دەبێت تێکەڵاویی ڕەهای کوڕان و کچان خۆی لێ بەدوور بگیرێت، بەڵام تێکەڵاوییەک کە لەلایەن دایبابانەوە سەرپەرشتی بکرێت و بەباشی چاویان لێیانەوە بێت و لە سنووری

شەرم و حەیادا بێت و لە ژینگەیەکی گونجاو و کۆنترۆڵکراودا بێت، ڕێگەی پێدراوەو ئاساییە. لەوانەیە کوڕێک کچێکی بە دڵ بێت و سەرنجی ڕاکێشا بێت کاتێک بە بەردەوامی لە مزگەوتدا، یان لە قوتابخانە، لە کتێبخانە، یان لە بازاڕدا بینیویەتی. هەوڵبدات لێی نزیک بێتەوە و دەمەتەقێیەکی پاک و بێوەی لەگەڵدا دەست پێبکات تا بزانێت ئاخۆ ئەویش ئەمی خۆشدەوێت و کەیفی پێیدێت. دوای ئەوەی قسەیان لەگەڵ یەکدا کرد لەوانەیە مەوعید دابنێن بۆ ئەوەی لە شوێنێکی شاراوەتر وەکو پارکێک، یان لە ماڵێکدا یەکتر ببینن بە نەبوونی کەسێک کە چاوی لێیانبێت، لەوانەیە کوڕەکە زاتی ئەوە بکات کە دەستی لێبدات، یان ماچی بکات. ئەگەر کچەکەش ڕێی پێدا ئەمانە بکات زۆری پێناچێت کوڕەکە ئەوەندە چاو قایم دەبێت کە زیاتر بڕوات و شتی خراپتر بکات. بە سێکس و جوتبوونێک کۆتایی دێت کە لە ڕاستیشدا نیازیان نەبووە ئەنجامی بدەن و سەرئەنجامەکەش کارەسات و ماڵ وێرانییە.

**تەڵە!**

چاوبازی ← زەردەخەنەی ڕەزامەندی ← سڵاوکردن ← گفتوگۆ ← ژووان و یەکتر بینین ← دەستبازی ← وروژاندن ← ڕێڕەوی بێگەڕانەوە ← ئەنجامدانی سێکس ← کێشەکان!!

ڕەنگە ئەو نەخۆشیانەش بگرێتەوە کە لە ڕێی سێکسەوە دەگوازرێنەوە ،سکپڕی، لەباربردن یاخود منداڵێکی زوڵ.

هەرگیز نابێت جڵەو بۆ ئەو ڕیزە یاسایانەی سەرەوە شل بکرێت و چاوپۆشی لێبکرێت، چونکە بۆ ڕوودانی کارەسات دەستورێکی مسۆگەرە. تەنانەت بۆ کەسانی زۆر ئایینداریش، بانگکردنێکی بەهێزە بۆ خراپەکاری. هەموو مرۆڤەکان لە گۆشت و هەست دروستکراون تەنانەت یوسف پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لەوە نزیک بوو ڕووبەڕووی ئەو ویست و دژواریە ببێتەوە.

- ژووان: سیستمی ژووانبەستن دەروازەی سێکسە بۆ هەرزەکاران. بەشێوەیەکی ئاسایی دەردەسەری و مەینەتی بۆ کەسەکان خۆیان، خێزانەکانیان و کۆمەڵگەکەیان دێنێت. لە لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی ١٩٩٩ لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەنجامدراوە، ٢٥٪ی ئەو کوڕانەی کە تازەن لە کۆلێجدا بە نموونە وەرگیراون دەڵێن، ئەگەر لە کاتی ژووانەکەدا ئەوان پارەی خواردنی ئێوارەکەیاندا ئەوا کچەکە هەروا ناڕواتەوە، دەبێت خۆی بە دەستەوە بدات، کوڕەکە مافی ئەوەی هەیە زۆری لێبکات تا سەرجێیی لەگەڵ بکات. زۆربەی ئەم بەزۆر سێکسکردنانەی کاتی ژووان تۆمار نەکراون (نوریس و ئەوانی دیکە ١٩٩٩، بومەر ١٩٩٣). هەر شتێک کە شەرمی سێکسی تێک بشکێنێ و ببێتە هۆی لەدەستدانی کۆنترۆڵ وەکو ماددەی سەرخۆشکەر، ماددەی هۆشبەر، مۆزیکی هەوەسهەڵسێن، باوەش پیاکردن و دەستبازیکردن، یان خەڵوەت نابێت ڕێگەی پێ بدرێت. ماچ و مووچ و دەستبازیکردن جەستە بۆ سێکس ئامادەدەکات کە ئەمەش جەستە دەگەیەنێتە «خاڵێکی بێگەڕانەوە». ئازادی سێکسی هاوسەرگیری وێران دەکات. ئەو گریمانەی کە جووتەکە «یەکدیان تاقیکردووەتەوە» یەکتر باشتر «دەناسن» لە ڕاستیەوە دوورە. هەر کۆمەڵگەیەک کە ڕێگە بەم جۆرە ئازادییانە بدات گیرۆدە دەبێت بە دەست خێزانی لێکهەڵوەشاو و ڕێژەی بەرزی لەباربردن و منداڵی ناشەرعی و جیابوونەوە.

## گوشاری هاوتەمەنەکان و هۆکاری دیکە

• حەزی سێکس لە هەموو شوێنێک بەربڵاوە، بە شێوەیەکی سەرەکی لە گۆڤار و هاورێ و تەلەفزیۆنەوە. بڕی ئەو بابەتانەی کە ناوەڕۆکی سێکسییان تێدایە زیادی کردووە. بەپێی لێکۆڵینەوەیەک لە ساڵی ٢٠٠٥ دا ٧٠٪ ی بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان لە ئەمریکادا ناوڕۆکی سێکسییان تێدایە (کە هەر لە قسەکردن لەسەر سێکس و هەڵسوکەوتی سێکسی و سۆزدارانە و ماچ، بگرە تا ئەنجامدانی سێکس لەخۆدەگرێت) ئەم ڕێژەیەش لە ٦٤٪ ەوە لە ٢٠٠٢ و ٥٦٪ لە ١٩٩٨دا زیادی کردووە بۆ ئەو ڕێژەی ٧٠٪ لە ٢٠٠٥دا. ڕێژەی ئەو بەرنامانەی کە ناوەڕۆکی سێکسیان تێدایە لەو کاتانەدا پەخش دەکرێن کە زۆر کەس سەیری تەلەفزیۆن دەکات زیادی کردووە (٧٧٪ی بەرنامەکان) لە ٢٠٠٥ دا بە بەراورد بە ٦٧٪ ی بەرنامەکان لە ١٩٩٨ و ٧١٪ لە ٢٠٠٢ دا لەنێو ئەو ٢٠ بەرنامەی کە لە لایەن گەنجانەوە سەیر دەکرێن، ٧٠٪ یان ناوەڕۆکی سێکسی و ٤٥٪ یان هەڵسوکەوتی سێکسیان تێدایە (دامەزراوەی خێزانی کەیسەر ٢٠٠٥). بەپێی لێکۆڵینەوەیەک کە لە ٢٥ وڵاتی ئەوروپیدا ئەنجام دراوە، ٢٣٪ ی ئەوانەی کە تەمەنیان لە نێوان ٩–١٢ ساڵدایە ڕووبەڕووی ناوەڕۆکی سێکسی بوونەوەتەوە جا چ بە هۆی ئینتەرنێتەوە بووبێت، یان هەر هۆکارێکی دیکە، لەو هۆکارانە ئینتەرنێت بە ڕێژەی ١٤٪ لە سەروو هەموویانەوەیە، ١٢٪ تەلەفزیۆن و فیلمی ڤیدیۆیی (EU Kids Online٢٠١٤)، بۆیە دەبێت دایباب منداڵەکانیان پربکەن لە خۆشەویستی و خەریکیان بکەن و کاتەکانیان بۆ چالاکی و جموجۆڵی بەکەڵک بقۆزنەوە و وتووێژی کراوەیان لەگەڵدا ئەنجام بدەن.

• مادده هۆشبەرەکان: مادده سەرخۆشکەرەکان و مادده هۆشبەرەکان زیانبەخشن، چونکە خۆگرتن و کۆنترۆڵی خود کەم دەکەنەوەو شەرمی شوێنکەوتنی ئارەزوو ناهێڵن.

• دەبێت لە هەڵپەڕکێ کە ڕەشبەڵەک و بەرکەوتنی نەشیاوی نێوان کوڕان و کچانە و بەرکەوتنی جەستەیی نێوان ڕەگەزەکانە دووربکەوینەوە، بە ماچکردن، باوەشپیاکردن، دەسبازی و دەست پیاهێنان و لێخستن و لەئامێزگرتن. هەموو ئەم کردەوانە ئارەزووی سێکسی لە جەستەدا دەبزوێنێت و هەنگاوێک لە جوتبوونی ناشەرعی نزیکتری دەکاتەوە.

**پێناسەیەکی هەڵپەڕکێ لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا بریتییە لە:**

**هەڵپەڕکێ دەربڕینێکی ستوونییمانە بۆ ئارەزووی ئاسۆییمان**

## چی بکرێت:

پێویستە دایباب بە باشی ئامۆژگاری منداڵەکانیان بکەن. ئەمەش بەو واتایە دێت کە نابێت ڕۆڵی ئەوان تەنیا لە دابینکردنی شوێنی حەوانەوە، خواردن، جلوبەرگ و پێداویستیەکانی دیکەی منداڵاندا سنوردار بکرێت، بەڵکو پێویستە کە پێداویستی ڕۆحی و ڕێنمایی ئاکارییان بۆ فەراهەم بکەن. ئەو ئامۆژگاری و ڕێنماییانە خۆیان لەمانەی خوارەوەدا دەبیننەوە:

- پێویستە دایباب مێشکی منداڵەکانیان بە «بیرکردنەوەی باش» پڕبکەنەوە و بە ئاکار و زیرەکی «خۆراکی ڕۆح» لێوان لێوی بکەن، بەو پێیەی بەها و گرنگی ئەم جۆرە لە پەروەردەکردن پێویستە لەسەرەوەی هەموو شتەکانی دیکەوە بێت. لەمبارەیەوە، شێوازی ئامۆژگاری پێغەمبەر(درووودی خوای لەسەر بێت) دەخەینەڕوو کاتێک قسەی لەگەڵ هەرزەکارێکدا دەکرد کە هەرزەکارەکە داوای ڕووخسەتی کرد تا زینا بکات، چونکە گەنجەکە پێی وابوو کە ناتوانێت لە ڕووی سێکسیەوە خۆی رابگرێت. پێغەمبەر(درووودی خوای لەسەر بێت) وەڵامی دایەوەو لێی پرسی کە ئایا ڕازی دەبێت کەسێک بێت سێکس لەگەڵ دایکی، خوشکی، کچی، پووری، یا خێزانی ئەنجام بدات. لە وەڵامدا گەنجەکە گوتی «نەخێر»، ئینجا پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی هەر ژنێک کە تۆ دەتەوێت سێکسی لەگەڵ بکەی ئەوە دایک، خوشک، کچ، پور، یان خێزانی کەسێکی دیکەیە. بەم شێوەیە گەنجەکە تەوبەی کردو پێغەمبەر(درووودی خوای لەسەر بێت) نزای لێخۆشبوونی بۆ کرد.

- زۆر گرنگە چۆن شوناسی تاکێک بەهێز دەکەیت کە خۆی بێت نەوەک بەشوێن مێگەل بکەوێت! بۆ پەروەردەکردنی منداڵان بەم شێوەیە لەلایەن دایبابانەوە، بۆ گەیشتن بەم مەبەستە دەبێ منداڵەکانیان فێر بکەن بۆئەوەی شتە بەنرخ و بەهاکان، دنیابینییەکی جیاواز، یان کۆمەڵێک کۆدی دیاریکراوی تایبەتیان لە ژیاندا بۆ دروست بێت. بەم شێوەیە، ئەو منداڵانە دەتوانن لەسەرپێی خۆیان بووەستن و هەمیشە ئەوەیان بیر بێتەوە کە ماددە سەرخۆشکەرەکان نەخۆنەوە، گۆشتی بەراز نەخۆن، دەرمان نەخۆن، یان بە شێوەیەکی ناشەرعی ئالوودەی سێکس نەبن. بۆ بەدیهێنانی ئەم ڕەفتارانەش، پێویستە خودی دایباب ببن بە مۆدێلێکی جوان لەبەردەم منداڵەکانیان، واتە خۆیان نەگلابن لەو کارو کردەوە ناشیرینانە تا وەکو منداڵەکانیشیان وا دەرنەچن.

## هاوسەرگیری پێشوەختە

تەمەنێکی دیارییکراو نییە تا بڵێین پێویستە هاوسەرگیری تێدا ئەنجام بدرێت. لەنێو کوڕاندا هاوسەرگیری لە دوای تەواوکردنی زانکۆ، دۆزینەوەی کار، یان تەمەنی ٢٦ ساڵ بەرەوسەر، بووەتە نەریتێکی باو. کچانیش بەهەمان شێوە دەیانەوێت لەدوای تەمەنی ٢٤ ساڵییەوە هاوسەرگیری بکەن و پێشتر «بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە ئامادە نین». هەرچەندە گەنجان لەو تەمەنەدا لە ڕووی هەست و سۆز و ئارەزوو، هەروەها ئەندامە سێکسیەکانەوە تەواو پێگەیشتوون، بەڵام پێویستە دەرک بە گرنگی ئەو ڕاستییە بکەن کە ئەوان دوو بژاردەی شەرعی و دروستیان لەبەردەستە ئەوانیش بریتیین لە: هاوسەرگیری، یان وازهێنان لە هەموو پەیوەندییەکی سێکسی هەتا هاوسەرگیری ئەنجام دەدەن.

لەمبارەیەوە قورئانی پیرۆز دەفەرموێت:

**﴿وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (النور: ٣٣).** یا ئەوانەی کە توانایی ئەرکی ژنهێنانیان نییە، خۆیان پاکژ ڕاگرن هەتا خوا بە بەهرە و ڕۆزی خۆی بێنیازیان دەکات.

### هاوکات پێغەمبەر(دروودی خوای لەسەر بێت)

دەفەرموێت: ((والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني)). (بخاري) واتە: سوێند بە خوا من لە هەمووتان دیندارترم، من بە ڕۆژوو دەبم و ڕۆژوو دەشکێنم، شەوانەش دەخەوم و شەونوێژیش دەکەم و هاوسەرگیریش دەکەم، کەواتە هەر کەس لاری لە سوننەتی من هەبێت و سەرزەنشتی بکاتو شوێن سوننەتی من نەکەوێت لە من نییە.

لە شوێنێکی دیکەدا دەفەرموێت: ((إذا تزوج العبد فقد استكمل نصف الدين فليتق الله في النصف الباقي)). (طبراني والحاكم). واتە: هەر کەسێک هاوسەرگیری کرد نیوەی ئایینەکەی تەواوکردووە، نیوەکەی دیکە بریتیە لە ترسی خوا.

هەروەها پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی:

**((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ)). (بخاري).** واتە: هەرکەس لە ئێوە کە گەنجە و توانای ژنهێنانی هەیە باشترە ژن بێنێ، ئەگەر نا ئەوا باشترە بەڕۆژوو بن تا جڵەوگیری ئارەزووەکانتان بکات.

کاتێک کوڕێک، یان کچێک هەست دەکات کە ئارەزوویەکی بەهێزی بۆ هاوسەرگیری هەیە و ناتوانێ چاوەڕێ بکات، پێویستە دایباب هەموو تواناکانی خۆیان بخەنە گەڕ تا ژنیان بۆ بێنن، یان بەشوویان بدەن. خۆ ئەگەر ئەو هاوسەرگیریەیان بۆ ئەنجام نەدان، ئەوا بەشێوەیەک لە شێوەکان ئەو کوڕو کچانە بەرەو کاری خراپ هەنگاو دەنێن. لەمبارەیەوە پێغەمبەر(دروودی خوای لەسەر بێت) یەکێک لە ئەرکەکانی دایبابی بەم شێوەیەی لای خوارەوە دەستنیشان کردووە:

ئەو کەسانە کە خوای گەورە منداڵی پێبەخشیون سێ ئەرک دەخاتە ئەستۆیان کە بریتین لە: دۆزینەوەی ناوێکی جوان و باش، پەروەردەیەکی باش، کاتێکیش ئەو منداڵە گەیشتە تەمەنی باڵغبوون، ئەوا پێویستە بەدوای بەشوودان، یان ژنهێنانیدا بگەڕێن. (تەبریزی ١٩٨٥).

ئەگەر دایباب ئەو حەز و ویستەی منداڵەکانیان بەهەند وەرنەگرن و کاری هاوسەرگیریان بۆ ڕێک نەخەن، ئەوا ئەو گوناهەی منداڵەکان ئەنجامی دەدەن، بەهەمان شێوە لەئەستۆی ئەوانیشدا دەبێت. بەهەرحاڵ، پێچەوانەکەشی گرنگە بەو واتایەی کە نابێت زۆر لە کچان و کوڕان بکرێت تا هاوسەرگیری بکەن، چونکە هەندێ دایباب هەڵە دەکەن کاتێ کە زۆر لە کچ و کوڕەکانیان دەکەن بۆ هاوسەرگیری. ئەوان زۆر بەئاسانی ئەو بڕیارە دەدەن کە پێویستە منداڵەکانیان هاوسەرگیری لەگەڵ کەسانی دیکەی نێو خانەوادەکەیان بکەن بەبێگوێدانە ڕەچاوکردنی ئازادیەکانیان لە هەڵبژاردنی بەرانبەردا. بەمشێوەیە ئەو دایبابانە منداڵەکانیان لە مافەکانی خۆیان بێبەش دەکەن، بەوە کە خۆیان ئەو کەسەی کە دەیانەوێت بێتە ژیانیانەوە ببینن و بناسن. لە لایەکی






دیکەوە، دەربڕینی ڕەزامەندی کوڕ و کچ و بەشداری چالاکانەی دایباب لە هاوسەرگیری و ڕێکخستنی هاوسەرگیریدا بەئەرکی دایباب دادەنرێت، چونکە ئەم کارە دەبێتە هۆی دروستکردنی پەیوەندییەکی پڕ لە خۆشی و شادی درێژخایەن لە نێوان کوڕو کچەکە لەلایەک و هەردوو خانەوادەکەش لە لایەکی دیکەوە. بەشداریکردن و هاریکاریکردنی کوڕو کچ بۆ ڕێکخستنی کاری هاوسەرگیری لەلایەن هەردوو خێزانەکەوە کارێکی پێویستە وەکو ئامانجێک بۆ بەدیهێنانی خۆشی و شادی لە نێو کوڕ و کچەکەدا ئەنجام بدرێت، نەک وەک نیازێکی خۆپەرستانە و تێکدەرانە لە پشت هاریکارییەکەیاندا.

هاوکات کۆمەڵگەش سەبارەت بە کارئاسانی بۆ هاوسەرگیریکردن کۆمەڵێک ئەرک و ڕۆڵی لەسەرە، لەوانەش:

- فەراهەمکردنی ژینگەو کەشێکی تەندروست بۆ کوڕو کچ تاکو بتوانن یەکتر ببینن و باش یەکدی بناسن، بەڵام نابێت ڕێگە بە ئەنجامدانی کاری سێکسی و ئاوێتەبوونی یەکتر بدەن.
- ڕەخساندنی خولی پەروەردەیی تایبەت بە هاوسەرگیری پێش ئەوەی هاوسەرگیری بکەن، تێیدا ئامۆژگاریان بکەن و ئامادەیان بکەن تا بتوانن ڕۆڵی باوک و مێرد و دایک و ژن بە باشی بگێڕن.

## قەیرانی سیستمی پەروەردە و هاوسەرگیریی پێشوەختە

ئەو قوتابخانانەی ئێستا هەمانە زۆر بەدەگمەن ڕێگە دەدەن بەوەی قوتابی بیت و هاوکات بتوانی هاوسەرگیری بکەیت و منداڵت هەبێت. ئەگەر کەسێک بۆ پەیمانگا، یان هەر بڕوانامەیەکی باڵای دیکە بخوێنێت، بۆی دەردەکەوێت کە ناچارە هەتا تەمەنی بیست و پێنج ساڵی هاوسەرگیری دوابخات. ئەمەش لەکاتێکدایە کە لوتکەی ئارەزووی سێکسی لە لای کوڕان لە تەمەنی هەژدە بۆ بیست ساڵیدا دەست پێدەکات. هاوکات کچانیش لە تەمەنی بیست ساڵیەوە ئارەزووی پڕکردنەوەی هەستی سێکسی لە لایان دروست دەبێت و ئەمەش وا دەکات بە ئاسانی دەست بە کاری

سێکسی بکەن. ئەو سێکسەی کە لاوان لە پێش قۆناغی پێگەیشتنەوە ئەنجامی دەدەن کۆمەڵێک دەرهاویشتەی نەخوازراو و نەرێنی وەکو لەبارچوون، لەدایکبوونی ناشەرعی، تووشبوون بە نەخۆشی گوازراوەو منداڵبوونی لە هەرزەکاراندا لێ دەکەوێتەوە.

چارەسەر بۆ ئەم گرفتە بریتیە لە هاوسەرگیری پێشوەختە، یان چاوەڕێکردن تا خوێندن تەواو دەکەن. لەنێو ئەم دوو چارەسەرەدا وا دەردەکەوێ کە ئەگەر کۆمەڵگە هاوئاهەنگ بێ و ئەو هەرزەکارانە لە ڕووی بەرپرسیاریەتیەوە تەواو و کامڵبن ئەوا هاوسەرگیری پێشوەختە باشترە.

لە کۆمەڵگەی مۆدێرنی ئەمڕۆدا چارەسەری دووەم کە بریتیە لە چاوەڕێکردن و بەکچێنی مانەوەی ئەو هەرزەکارانە هەتا تەمەنی بیست و پێنج ساڵی بە ئەستەم دادەنرێت بەو پێیە کە ژیانی ئەو گەنجانە لەو تەمەن و ژینگەیەدا لێوان لێوە لە بەرکەوتنی سێکسی. مێژوو لەمبارەیەوە باشترین وانەمان فێر دەکات، بۆ نموونە، بەهۆی ئەوەی لە ڕابردوودا هاوسەرگیری پێشوەختە ببووە نەریتێک هاوکات خودی کۆمەڵگەش پاڵپشتی ئەو بژاردەیەی دەکرد، ئەم کێشەو دەرهاویشە خراپانەی باسکران، لە سەردەمی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)و چەندین سەدەی دوای ئەویش نەبوون، چونکە ئەم شێوازە ئاوێتەبووەی خوارەوە پەیڕەو دەکرا:

أ. هاوسەرگیریی پێشوەختە پشتگیری لێ دەکرا.

ب. بوونی خێزانی گەورە و قەرەباڵغ هاوکار بوو بۆ بەخێوکردنی منداڵ و منداڵی منداڵ (کوڕەزا و کچەزا). لەو سەردەمانەدا

لە ناو یارانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) زۆر گەنج هەبوون کە ڕۆڵی سەرکردەییان پێسپێردرا بوو، بۆ نموونە، ئوسامەی کوڕی زەید لە تەمەنی ١٥ ساڵیدا لە شەڕی هۆزەکان (ئەلئەحزاب) بەشداری کردووە. ناوبراو لە تەمەنی ١٨ ساڵیشدا ڕابەرایەتی سوپای موسڵمانانی کردووە کە زۆر لە یارانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)ی تێدا بوو. لە شەڕی ئوحودیشدا، چەندین گەنج کە تەمەنیان لە ١٥ ساڵاندا بوو بەشداربوون ئەوانیش بریتی بوون لە سەمرەی کوڕی جوندوب و رافیعی کوڕی خودەیج. لە شەڕی هۆزەکانیشدا عەبدوڵڵای کوڕی عومەر، زەیدی کوڕی سابیت، بەڕائی کوڕی عازیب، عەمری کوڕی حازم و ئوسەیدی کوڕی زاهیر بەشداربوون و هەموویان لە تەمەنی ١٥ ساڵیدا بوون. لەوەش زیاتر، قوتەیبەی کوڕی موسلیمی باهیلی لە تەمەنی ١٨ ساڵیدا و لە جەنگی چیندا ڕابەرایەتی سوپای دەکرد. هاوشێوەی ئەو کوڕە لاوانە، ئەوە گێڕدراوەتەوە کە کچانی لاویش هەبوون کە بەشدار بوون.

بابەتێکی باو بوو کە سێ نەوەی ئەو خانەوادە لە نزیک یەک و پێکەوە ژیانیان دەگوزەراندو بەهیچ شێوەیەک خێزانێک نەبوو کە لە خزم و کەسوکاریان جیابن. هەروەها سروشتی ئەو خێزانانە بەشێوەیەک بوو کە وەک سەردەمی ئەمڕۆ لە هاتووچۆ و بارکردندا نەبوون.

ت. ئیسلام ڕێگە دەدا بەوەی پڕۆسەی هاوسەرگیری بکرێت و ئەوانەی مێردمنداڵ و هەرزەکارن ئاساییە سکپڕبوونیان هەتا کاتێک دوابخەن کە هەست دەکەن بۆ دایکایەتی ئامادەن، بێگومان لە سەرگرتنی ئەم ئامانجەش هاریکاری و هاوئاهەنگی مێردەکە و ئاستی زانیاری و تێگەیشتنی ژن و مێرد گرنگ و پێویستە.

ئێستا ئەو دایکانەی خاوەن پیشەن، یان بڕوانامەی زانکۆیان هەیە دەتوانن خۆیان منداڵەکانیان بەخێو بکەن و کاتەکانی خۆیان بەتەواوی بۆ ئەو مەبەستە تەرخان بکەن، یان ئیشێکی کەمخایەن بکەن جا ئەو ئیشە بە پارە بێت، یان خۆبەخشی هەتا ئەو کاتەی منداڵەکانیان دەگەنە تەمەنی باڵغبوون و هەرزەکاری. بەمشێوەیە، ئەم شێوازە لە بەخێوکردن هیچ جۆرە زیانێک بە منداڵ و مێردمنداڵ ناگەیەنێت هەروەها کۆمەڵگەش بەهەمان شێوە مافی ئەو دایکە خوێندەوارە، بڕوانامەدارە، ئەزمووندارو پڕ لە داناییە نادیدە ناگرێت.

هاوکات کارێکی نادروستە ئەو هەرزەکارانە کە تەمەنیان لە نێوان ١٣ بۆ ١٩ ساڵیدایە بە کەسانی بێتوانا دابنرێن و تەنیا وەکو بەکاربەرێک سەیربکرێن و لە بەرپرسیارێتی و بەرهەمهێنان و چالاکی داببڕێندرێن. ئێستا بەهۆی ئەو پەرەسەندنە مۆدێرنانەی هەن قۆناغی منداڵی و هەرزەکاری تا سەرەتای ٢٠ ساڵی درێژ دەکەنەوە. بەم شێوەیە، ئەو گەنجانە لە جیاتی ئەوەی بەرپرسیار و سەربەخۆ و بەرهەمدار بن، پشت بەئەوانی دیکە دەبەستن.

لەمبارەیەوە قورئانی پیرۆز سەرگوزشتە و ژیانی پێغەمبەر و گەنجەکانی وەکو ئیبراهیم، یوسف، موسا و عیسا (دروودی خوایان لەسەر بێت) دەگێڕێتەوە، ژیانی کەسانی دیکەش باس دەکات کە ڕۆڵێکی گرنگیان بینیوە لەکاتی لاوێتیاندا و کاری باشیان ئەنجام داوە، هەروەها باس لەو گەنجانە دەکات کە لە ئەشکەوت مابوونەوە و بە ئەسحابولکەهف ناسراون و بەو هۆیەوە کە شوێن ڕێنمایی دروست کەوتبوون و چاکەکار بوون خوا لێیان خۆش بوو.

ئەم شێوازەی ئێستا کە وا لە گەنجان دەکات هەتا تەمەنی ناوەڕاستی بیستەکان ساڵی هاوسەرگیری نەکەن بەهیچ شێوەیەک مایەی قبوڵ نییە. لە ڕابردوودا لەسەر ئاستی جیهان سیستمی سەرکەوتووی دیکەی هاوسەرگیری پێشوەختە هەبووە. لە ڕووی پزیشکییەوە، سکپڕبوون و منداڵبوون لە لای کچانی گەنج و لاو ئاسانترە وەک لە تەمەنی کۆتایی بیستەکان و سەرەتاکانی سی ساڵی. (لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن یەکەم سکپڕبوون قورستر دەبێت).

ئەمە دۆزێکی جیددیی، پەیوەندیدار و لەناکاوە. دەبێ بەشێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ سنوورە سێکسیەکان بکەین. هەروەها دەبێ هەموو پێویستیەکانی هاوسەرگیری لاوان ئامادە بکرێت و خێزان پێکبهێنرێت (بە منداڵەوە بێت، یان بێ منداڵ).

### کاری بەدڕەوشتی و ڕەوشتی و دەرئەنجامەکانیان:

| کاری بەدڕەوشتی | دەرئەنجامەکانی | | کاری ڕەوشتی | دەرئەنجامەکانی |
|---|---|---|---|---|
| • زینا کارێکی ئاسان و سەرنجڕاکێشە<br>• سێکسکردن ئاسانە و دەرهاویشتەکانی بریتیە لە ئەنجامدانی سێکسی نا بەرپرسیارانە | • نەخۆشیە سێکسیە گوازراوەکان<br>• سکپڕبوونی هەرزەکاران<br>• لەبارچوون<br>• منداڵبوونی هەرزەکاران<br>• هەژاری<br>• جیابوونەوە<br>• لێکترازانی خێزانەکان<br>• سەرپەرشتی خێزانی لەلایەن دایک، یان باوەکەوە<br>• سێکسی هەڕەمەکی<br>• زیادبوونی ڕێژەی تاوان<br>• زیادبوونی ڕووداوی لاقەکردن | VS. | • بەهیچ شێوەیەک لە زینا نزیک نابنەوە<br>• زیناکردن کارێکی ئەستەم و بێزراوە<br>• سێکسی حەڵاڵ و پاک ئەنجامدەدرێت<br>• سێکس لەڕێی هاوسەرگیریەوە ڕێکدەخرێت<br>• زیاتر برەو بە سێکسی بەرپرسیارانە دەدرێت | • دایبابی تەندورست<br>• منداڵی تەندروست<br>• پەروەردەکردنی منداڵ لە خانوویەکدا کە هەردوو دایباب سەرپەرەشتی دەکەن<br>• لە ڕووی پەروەردەکردنەوە منداڵی بە ئەخلاق پەروەردە دەکرێت<br>• کەمبوونەوەی ڕێژەی تاوان<br>• خێزانی بەختەوەر<br>• منداڵی بەختەوەر<br>• کەمبوونەوەی لاقەکردن لە کۆمەڵگەدا |

## پاراستنی منداڵان لە خراپ مامەڵەکردنی سێکسی لەلایەن کەسانی پێگەیشتووەوە

کارێکی سروشتییە منداڵان باوەڕیان بە کەسانی گەورەو پێگەیشتوو بێت، بەتایبەت منداڵی موسڵمان وا ڕاهێنراون کە گوێڕایەڵی گەورەکان بن. منداڵان دەترسێنرێن ئەگەر گەورە چی گوت ئەنجامی نەدەن. جا هەرچەندە منداڵ گوێڕایەڵ بن، ئەوا گەورەی دڵڕەق هەر هەن و توندوتیژن. بۆیە گرنگە منداڵ کە بزانن کە چ بکەن تا بتوانن خۆیان لە خراپ بەکارهێنان بپارێزن. لە خوارەوە هەندێ ئامۆژگاری خراوەتەڕوو بۆ پاراستنی منداڵ لە دەست گەورەی خراپ:

- ئەگەر کەسێکی بێگانە بە شێوەیەکی نائاسایی ڕەفتاری کرد، زۆر لێت نزیکبوویەوە، چاوی خستە سەرت، ڕێگەی لێ گرتی، یان بەدوات کەوت، ئەوا دەستبەجێ لەو شوێنە راکەو داوای یارمەتی بکە. ئەگەر دڵنیا بووی لەوە کە ئەو کەسە بە شوێن تۆ کەوتووە، ئەوا دەتوانی هاوار بکەی کە ئاگر کەوتووەتەوە، چونکە زۆرجار خەڵکی بەزوویی بەهاوارتەوە دێن هەروەها دەبێتە هۆی شڵەژانی هێرشکارەکەش.
- هەرگیز لەگەڵ کەسێکی نەناسراو سواری ئۆتۆمبێل مەبەو بەم لاولادا مەڕۆ ئەگەرچی ئەو کەسە دۆستانە خۆی نیشان بدات، یان زۆر شت لەبارەی ناوی دایباب و قوتابخانەو ناونیشانت بزانێ، بۆیە زۆر بە بوێری و دەنگی بەرزەوە بڵێ «نایەم».
- هەرگیز هەوڵمەدە برۆیتە شوێنی چۆڵ و ناوچەی نائارام، هەروەها تا دەتوانی بەتەنیا پیاسە مەکە بەتایبەت لە شاری گەورەدا. بۆ کچانیش زۆر باشە کاتێک کە دەڕۆن بۆ قوتابخانە بە کۆمەڵ بن، یان کەسێکی پێگەیشتوویان لەگەڵ بێت.

• ژمارەی تەلەفۆنی حاڵەتی لە ناکاوی پۆلیس لەبەربکەن و خۆتان فێرکەن کە چۆن لە تاریکیشدا ژمارەکە لێدەدەن. بۆیە با هەمیشە پارەی تایبەت بە تەلەفۆنکردنی سەر شەقام و مۆبایل و کارتی تەلەفۆنتان پێ بێت بۆ ئەوەی بتوانن لە هەموو هەلومەرجێکدا تەلەفۆن بۆ دایباب و پۆلیس بکەن.

• ئەگەر پێویستیش بوو کە لە ناو ئۆتۆمبێل، یان لە ماڵ چاوەڕێ بکەیت و بەتەنیا بووی، ئەوا دەرگاو پەنجەرە دابخە. خۆ ئەگەر کەسێکی نەناسراویش لە دەرگایدا، یان تەلەفۆنی کرد ئەوا ڕێگەمەدە بزانێ بە تەنیایت. هەرگیز لە تەلەفۆندا ناونیشانی خۆت، یان هەرجۆرە زانیاریەکی دیکە مەخە بەردەست کەسێکی نەناسراو! بۆیە دەتوانی بڵێیت بەهۆی ئەوەی کە دایبابم سەرقاڵن، نایانەوێت لەم کاتەدا بێزار بن، یان ئێستا لەگەڵ کەسێکی دیکە قسە دەکەن، ناتوانن دەرگات لێبکەنەوە، یان وەڵامی تەلەفۆن بدەنەوە.

• ئەگەر هەستت کرد لەگەڵ کەسێک ئاسوودە نیت کە بە مەبەستێکەوە سەیرت دەکات، یان قسەت لەگەڵ دەکات، دەتوانی کەسێکی جێ باوەڕی گەورەتر لە خۆت ئاگادار بکەیتەوە.

• هەوڵبدە هەندێ تەکنیک و هونەری تایبەت بە پارێزگاری لەخۆکردن فێربە. پێویست ناکات خۆت زۆر بەم بابەتەوە سەرقاڵ بکەی، بەڵام هەوڵبدە بە سادەیی و زیرەکی و خێرایی وەڵام بدەرەوە. لەمبارەیەوە وانەی تایبەت بەفێربوونی هونەری خۆپارێزی هەیە کە جگە لە خۆپاراستن بەهیچ شێوەیەک جەخت لەسەر شەڕ ناکەنەوە.

• زۆر ئاگاداری پۆرنۆگرافی منداڵ بن. هەرگیز نابێت منداڵان لەپێش چاوی ئەوانی دیکە بە ڕووتی دەربکەون. یاسا لەزۆر وڵاتدا پۆرنۆگرافی قەدەغە کردووە و پۆرنۆگرافی منداڵ لە هەموو شوێنێ یاساغە.

• ئەگەر بێتو لە کەسێک بترسیت ئەوا دەتوانی سوورەتی قورئانی وەکو (الفاتحة) و (آية الكرسي) و (الفلق) و (الناس) بخوێنیت. ئەگەر پێویستیشی کرد ئەوا دەتوانی بەردەوام دووبارەیان بکەیتەوە هەروەها نزای هاوکاری و یارمەتی لە خوای گەورە بکەیت، چونکە خوا باشترین هاوڕێیە و ڕێنمایی مرۆڤەکان دەکات و هەرئەویش دەتانپارێزێت.



## پێویستە منداڵان لە تەمەنێکی گونجاودا لە بارەی لەشفرۆشیەوە هۆشیار بکرێنەوە

لەشفرۆشی بریتیە لە بابەتێکی بواری پەروەردەی سێکسی کە پێویستە دایباب ئەگەر قسەی لەبارەوە کرا و بەرچاوکردنی تەمەنیان ئەو بابەتە بۆ منداڵەکانیان ڕوونبکەنەوە. لە ڕاستیدا منداڵان هۆشیارییەکی ئەوتۆیان لەسەر ژیان و گوزەرانی لەشفرۆشان نییە و ڕەنگە پرسیاریشیان لەو بارەوە هەبێت. بۆیە ڕەنگە ڕوونکردنەوەی ئەم بابەتە ببێتە هۆی دروستبوونی ئاستەنگ بۆ ئەو کەسانەش کە لە داهاتوودا بیر لە جێهێشتنی ماڵی خۆیان دەکەنەوە. بۆیە، پێویستە دایباب سەبارەت بەم بابەتە بڕیاری ئاکاریانەو پیشەییانە بدەن. زۆر گرنگە دایباب نارەحەتی و ئاستەنگەکانی ژیانی لەشفرۆشان بۆ منداڵەکانیان ڕوونبکەنەوە تا بەر لەو تێڕوانینە باوانە بگرن کە لە بارەی پەیوەندییە سێکسیەکانەوە هەن، بۆ ئەمەش پێویستە ڕەوش و هەستی منداڵ بەهەند وەربگیرێت. مێینەیەک کە ناچار بکرێت ڕۆژانە سێکسی بەزۆر و بە ئازار لەگەڵ بیست کەس ئەنجام بدات، هەر زوو دووچاری کۆمەڵێک نەخۆشی ترسناکی (وەکو ئایدز) دەبێت و بەو هۆیەوە ڕووبەڕووی مەرگی پێشوەختە دەبێتەوە. بەداخەوە، تا ئێستا بڕێکی کەم لەو کچە بەدبەختانە هەن بەم هۆیەوە ڕێگای لەشفرۆشییان هەڵبژاردووە. هۆکارەکانی پشت ئەم کارەش بۆ فشاری کەسانی خراپ و ڕەوشی خراپ و پڕ لە مەترسی خۆیان دەگەڕێتەوە. زۆرجاریش ئەو لەشفرۆشانە بەهۆی لێدان و خراپ مامەڵەکردن و توندوتیژی سێکسی بەردەوام ئالوودەی تلیاک دەکرێن کە دواتر بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو خووە خراپانەی فێر کراون پێویستیان بە پارەی زۆر هەیە. دەرئەنجام، ناچار دەکرێن ماڵ و حاڵی خۆیان بەجێبێڵن. لە حاڵەتێکیشدا کە هەندێک لەو لەشفرۆشانە ویستبێتیان لە دەستیان هەڵبێن، ڕفێنراون و لە زیندانی وڵاتانی دیکەدا بەندکراون و ئەوەندەش زمانی ئەو وڵاتانە نازانن تا داوای هاوکاری بکەن. هەندێکی دیکەش لەو لەشفرۆشانە لەکاتی ئەنجامدانی چاوپێکەوتنی تایبەت بە ئیشوکاری وەکو خزمەتگوزاری و دایەنی دەرمانیان پێدراوە. پاشانیش بە ڕێگای قاچاخ بۆ وڵاتانی دیکە نێردراون و دوورخراونەتەوە و لەوێش لە کونجی زینداندا توندکراون. (بۆ نموونە، تەنیا لە بەریتانیادا لانی کەم ٤٠٠٠ لەشفرۆش بازرگانیان پێوە کراوە).

لەمبارەیەوە ڕێکخراوەکانی تایبەت بە دژایەتیکردنی بازرگانیکردن بە ژنان ڕایانگەیاندووە کە ژمارەکە لەوەش زیاترە» (مۆریس ٢٠٠٨). هۆکاری دیکەش لە پشت هەڵاتنی ئەو کچانەوە کە لە ماڵی لەشفرۆشەکاندان ئەوەیە کە ژینگەی ماڵ و شوێنی مانەوەیان ئومێدبەخش نییە بۆیە پەنا دەبەنە دەرەوە و بەشوێن گورزە ڕووناکییەکدا دەگەڕێن، بەتایبەت کاتێک ئەو ژنانە لەدەست سەردەستەکانیان هەڵدێن (کە کاری لەشفرۆشیان پێدەکەن). لەم مامەڵەیەشدا بڕێکی کەم لەو پارەیە بە لەشفرۆشەکان دەدرێت ئەگینا بڕی زۆری پارەکە بۆ ئەو سەرپەرشتیارانە دەمێنێتەوە، بۆیە ئەم بابەتە ئەو وانەیەمان پێدەڵێت کاتێک کە دایباب ژیانی ڕۆڵەکانیان بشێوێنن ئەوا بەدڵنیاییەوە ڕاپێچی سەر شەقامەکانیان دەکەن تا ڕزگاریان بێت لەو زەبر و زەنگە کە لە ماڵدا هەیە.

• بۆیە هەر منداڵێک کێشە و گیروگرفتی لەماڵدا هەبێت و نەزانێت کە چی بکات و چۆن چارەسەری بکات، ئەوا پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ کەسێکی نزیکی خۆی (وەکو خزم، ئیمامی مزگەوت، مامۆستا، ئامۆژگار، یان ئەفسەری پۆلیس) بکات کە لەو گەورەترە و متمانەی پێیەتی، چونکە هەڵاتن لەگرفت و تلیاکخۆری هێندەی دیکە کێشەکان ئاڵۆزتر دەکەن.

• ئەگەر منداڵان زانیاریەکی ئەوتۆیان لەسەر کاری لەشفرۆشی نەبوو لەوانەیە فەنتازیای تایبەت بەم بابەتە لە هزریاندا چەکەرە بکات و بە ئەرێنی دابنێن و تەنیا بیر لە چەند لایەنێکی وەک خۆشی کارەکە بکەنەوە، چێژی سێکسی، ئیشێکی پڕ خێر و باش، فەراهەمبوونی بابەتی جوانکاری و بۆن لە بەردەستیاندا کە خەونی پێوە دەبینن، لەبەرکردنی

جلوبەرگی سەرنجڕاکێش، شوێنکەوتنی پیاوان بەدوایاندا و ژیانی نێو ئوتێلە پێنج ئەستێرەکان. بۆیە هەتا ڕاستی ئەم بابەتە لەلایەن دایبابەوە ڕوون نەکرێتەوە ئەوان لە هزریاندا خەیاڵی پێوە دەکەن، بەداخەوە، ڕۆڵی میدیا ڕووکاری لەشفرۆشی بە شێوەیەکی زۆر جوان دەکێشی و دەیانخاتە ئاستێک کە ژیانیان لە ژیانی دەوڵەمەندەکان خۆشترە. لەمبارەیەوە دەکرێ کارەکەی ئێما هامڵتن بەناوی The Mistress of Hoartio Nelson باشترین نموونە بێت.

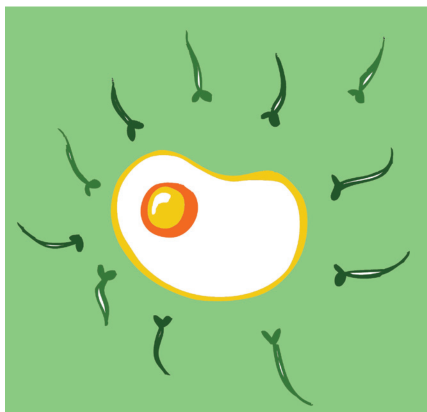
## کاتێک منداڵان دەبنە قوربانی دەستی سێکسی ناشەرعی و لاقەکردن:

بۆ دایباب سەختە قوبووڵی ئەوە بکات ئەندامی خێزانێکی دیکە سێکسی ناشەرعی لەگەڵ پارچەڵەیەک ئەنجام بدات. هەندێجار سەلماندنی قورسە، یان ئەو کەسانە خۆیان باوەڕ بە ئەنجامدانی ئەو سێکسە ناشەرعیە ناکەن، یان نایانەوێت باوەڕ بکەن کە ڕوویداوە. لە حاڵەتی وادا باشترە سەردانی ئیمام، مامۆستا، کەسانی ڕاوێژکار و ئەفسەرانی پۆلیس بکەن بەو پێیەی هەر تاوانێک ڕووبدات پێویستە پۆلیسی لێ ئاگادار بکرێتەوە، چونکە لەم ژیانەدا هەموو تاکێک مافی خۆیەتی سەلامەت بژی و پارێزراو بێت، هەروەها نابێت ناچار بکرێت تا پەیوەندی گوناهبارانە ئەنجام بدات.

لەم ڕۆژگارەدا لاقەکردن بووەتە کارێکی زۆر باو. ڕاپرسییەکی نیشتمانی لە ئەمریکادا دەریخستووە کە نزیکەی یەک لەسەر پێنج ی (١٨,١٪) ئافرەتان و لە هەر حەفتا و یەک پیاوێک یەک پیاو (١,٤٪) لە کاتەکانی تەمەنیاندا لاقە دەکرین. ڕاپرسیەکە دەریخستووە کە ١٣٪ ی ئافرەتان و ٦٪ ی پیاوان دانیان بەودا ناوە کە لە کاتەکانی تەمەنیاندا تووشی هەراسانی سێکسی بوونەتەوە (CDC ٢٠١٢). لە ئینگلتەرا و وێلز، لە کۆتایی مانگی ٣ ی ٢٠١٥ دا، تاوانی سێکسی بەڕێژەی ٣٧٪ لە تۆماری پۆلیسدا بەرزبووەتەوە، کە ٢٩,٢٦٥ لاقەکردن و ٥٨,٩٥٤ تاوانی تری سێکسی لەخۆ گرتبوو (ئۆفیسی سەرژمێری نەتەوەیی ٢٠١٥). بە پێی سەرژمێرییەک کە لە لایەن وەزارەتی داد و وەزارەتی ناوخۆ و ئۆفیسی سەرژمێرییە نەتەوەییەوە بڵاوکراوەتەوە لە ساڵی ٢٠١٣ دا، نزیکەی ٨٥٠٠٠ ئافرەت و ١٢٠٠٠ پیاو لە ئینگلتەرا و وێلز لە ماوەی ساڵێکدا لاقەکراون. هەرچەندە لاقەکردن و هەراسانکردنی سێکسی بە زۆری ناگات بە پۆلیس. بە پێی ڕاپرسییەک لە ٢٠١٠ وە بۆ ٢٠١٢، لە هەر ١٠ ئافرەت ئافرەتێک و لە هەر ٧٠ پیاو پیاوێک سێکسیان بە زۆر پێکراوە و نیوەی ئەم کەسانەش بە هیچ کەسێکی تریان نەوتووە ( Wellcome Trust 2013). پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە قوربانییەکانی لاقەکردن منداڵی هەردوو ڕەگەزەکەی تێدایە، هەندێکیشیان زۆر گەنجن. ئافرەتی بەتەمەنیش لە لایەن ئەوانەی کە خۆیان دەکەن بە ماڵەکانیاندا لاقە دەکرێن.

بۆ سەلماندنی ئەم قسانەی سەرەوە دوو نموونە دەهێنینەوە، یەکەمیان بریتیە لە بڕیاری دادگای سعوودیە کاتێک ئاشکرای کرد کە پیاوێک تۆمەتی لاقەکردنی ٥ منداڵی بەسەردا ساغبووەتەوە، بەو پێیەش ئەو تاوانبارە سزای لە سێدارەدانی بەسەردا سەپێنرا. بچووکترین قوربانی ئەم جۆرە تاوانەش کوڕێکی تەمەنی سێ ساڵ بوو کە پاشان لە بیابانێکدا بە مردوویی دۆزرایەوە (بی بی سی ٢٠٠٩). نموونەی دووەمیش دەستگیرکردنی پیاوێکە لەلایەن پۆلیسەوە لە لەندەن کە زیاتر لە ١٠٠ هێرشی کردبووە سەر کەسانێ بەتەمەنی ٦٨ ساڵ بۆ ٩٣ ساڵ و بە شەقاوەی شەوان ناسرابوو. زۆربەی ئەو کەسانەی پەلاماری دابوون ژنان بوون و لەو پەلامارانەشدا هەموویانی لاقەکردبوو (بی بی سی ٢٠٠٩). ئەگەر کچێک لاقە بکرێت دواتر هەست بە ئازار، بە بێدەسەڵاتی، بە تووڕەبوون و شڵەژان دەکات. هەروەها ئەو کچە هەست دەکات تاوانبارەو ڕەنگە کارێکی هەڵەی کردبێت و وای لەو پیاوە کردبێت لاقەی بکات، لە ڕاستیشدا پێچەوانەکەی ڕاستە. ناشیرینی ئەم کارە وا لە کچان و ژنان دەکات پێیان شەرم بێت، یان بترسن لای کەسی دیکە باسی بکەن.

## بەرنامەی پەروەردەی سێکسی ئیسلامیی:



پێویستە پەروەردەی سێکسی ئیسلامی لە ماڵەوە و هەر لە منداڵیەوە بگوترێتەوە. پێش ئەوەی منداڵ بە باری تویکاری و فیسیۆلۆژی ئاشنا بکرێت زۆر گرنگە ئەو باوەڕەی لا دروست بکرێت کە ویستی خوا بەشێوازێکە زۆر بەباشی و بەجوانی مرۆڤی دروستکردووە. کەسێک ترسی خوای نەبێت هەندێک ڕەفتار هەن بە شیاوی دەزانێ ئارەزووی خۆی تێدا بەتاڵ کاتەوە. بۆیە پێویستە باوکان پەروەدەی کوڕەکان و دایکان پەروەردەی کچەکانیان بکەن، ئەگەر باوک، یان دایکیشیان نەبوو، ئەوا زۆر گرنگە مامۆستا پیاوەکان ئامۆژگاری و پەروەردەی کوڕەکان و مامۆستا ژنەکان پەروەردەی کچەکان بکەن (چاکترە پەرستارێک یا پزیشکێک بێت) لە قوتابخانە ئیسلامیەکاندا. ئەو بەرنامە و شێوازی پەروەردەکردنەش پێویستە وەکو کالایەکی پڕ بەبالا بێت و بە بەرگی منداڵەکاندا بدورێت و ڕەچاوی تەمەنیان بکرێت. هاوکات گرنگە هەردوو نێرو مێ لە دوو شوێنی جیاوازدا پەروەردەی سێکسی وەربگرن. هەروەک باسکرا، زۆر گرنگە وەلامی ئەو پرسیارانەیان بەشێوەیەک بدرێتەوە نەڕۆنە وردەکارییەوە، بۆ نموونە، ئەگەر منداڵێکی تەمەن شەش ساڵ پرسیاری کرد « چۆن هاتوومەتە سکی دایکمەوە»، لە وەلامدا هیچ پێویست ناکات بەوردی وەلامیان بدرێتەوە و هەموو پرۆسەکەیان بۆ ڕوون بکرێتەوە. بەهەمان شێوە، هیچ پێویست ناکات باسی شێوازی بەکارهێنانی کۆندۆمیان بۆ بکەیت. ئەمەی خوارەوە بریتیە لە شێوازی پەروەردەکردنی سێکسی، دەکرێ لە وانەی تایبەت لە پێش هاوسەرگیریدا بگوترێتەوە.

**بەرنامەی (ئاسار ١٩٩٠) تایبەتە بە پەروەردەی سێکسی و تێیدا هاتووە:**

- **ئایاتی قورئانی و فەرموودەی پێغەمبەر د. خ**
- **گەشەی سێکسی**

  خشتەی کار بۆ ئەوانەی لە تەمەنی باڵغبووندان
  گۆڕانکاری جەستەیی لە کاتی باڵغبووندا
  لایەنی کۆمەلایەتی و دەروونی و عەقڵی کەسی باڵغبوو.

- **فیسیۆلۆژیا و کۆئەندامی زاوزێ**

  پێویستە کچان خوی نهێنی لە ئەندامەکانی جەستەیان و ئازاری پێش بێنوێژی ئاگادار بکرێن
  پێویستە کوڕانیش لە ئەندامەکانی جەستەیان و هاندەرە سێکسیەکانیان ئاگادار بکرێن

- **ڕێگەگرتن لە منداڵبوون و ئاشنابوون بە گۆڕانکاریەکانی جەستە لە دوای سکپڕبوون**
- **ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێی سێکسەوە دەگوازرێنەوە**
- **ئێتیکی کۆمەلایەتی و ئاکاری و ئایینی**
- **چۆنییەتی بەرگەگرتنی فشاری هاوتەمەنەکان**

زۆر گرنگە زانیاری ڕاست و دروست و پەروەردەی سێکسی بە منداڵ بدرێت، ئەگینا خۆیان بە هەڵەو لە ڕێگەی هاوڕێکانیان، یان لە میدیاوە وەریدەگرن. بەهەرحاڵ، پێویستە پێدانی زانیاری و پەروەردەی سێکسیش بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بێت، چونکە باسکردنی هەموو ئەو حاڵەتە سێکسیانەی بە ئاشکرایی ڕەنگە دەرئەنجامی نەرێنی لێ بکەوێتەوە. بۆیە، پێویستە منداڵان تەنیا ئاگاداری جیاوازییە ڕەگەزییەکانی نێوان کوڕ و کچ بن، ئەنجامدانی مامەڵەی شیاو لەگەڵ ئەندامەکانی جەستەیان، هەروەها چۆنییەتی ئەنجامدانی سێکس بە شێوازی ئیسلامی ڕێگەپێدراو و دروست بن.

پێویستە بە بەردەوامبوون و تێپەڕبوونی قۆناغەکانی ژیانی منداڵ، ڕۆڵ و ئامانجی جیاوازی نێوان ژن و پیاویان بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا بۆ باسبکرێت. زۆر گرنگە دایباب ئاگایان لە هاوڕێی منداڵەکانیان بێت بۆ ئەوەی بە لاڕێدا نەبرێن، هەروەها لە ڕەفتاری خراپ و نەشیاو ئاگاداریان بکەنەوە و بەوریاییەوە چاودێری ویست و ئارەزووی منداڵەکانیان بن. زیاتر لەمەش، گرنگە منداڵەکانیان فێر بکەن کە چۆن بە لای ڕەفتاری خراپدا نەچن و لەبارەی دروستی سێکسیەوە ڕێنماییان بکەن.

ئەرکی دایبابە دڵنیا بن کە منداڵەکانیان پەیوەندی و هاوڕێیەتی کەسی باش دەکەن و فەرامۆشیان نەکەن بۆ ئەوەی لە ڕووی ڕەفتاری سێکسیەوە سەلامەت بن. هەروەها نابێت دایباب ڕێگە بە منداڵەکانیان بدەن تا درەنگ لە دەرەوە بمێننەوە. کاتێکیش لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر بوون پێویستە ڕێگری بکرێت لە پێکەوەمانەوەیان مەگەر ئەو کەسە متمانەپێکراوی ئەو خانەوادەیە بێت و بۆ ئەوەش لە نزیکەوە چاودێری بکرێن.

ئەو تەمەنانەی تێیدا پێویستە گفتوگۆی بابەتی سێکسی لەگەڵ منداڵدا بکرێت بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

- پێویستە دایباب لە تەمەنی پێنجساڵیدا باس لە جیاوازییەکانی نێوان کوڕ و کچ بۆ منداڵەکانیان بکەن.
- پێویستە لە تەمەنی ١٠ ساڵیدا باسی باڵغبوون، بوونی تۆو و خوێنهێنیان بۆ بکەن.
- پێویستە لە تەمەنی ١٥ ساڵیدا شێوازی ڕێگریکردن لە سکپڕی و منداڵبوونیان فێر بکەن.

تێبینی، هەردوو ژن و مێردی نووسەر دوکتۆر محەممەد ڕەزا بەشیر و دکتۆرە ئیکرام و هەردوو کچەکەیان سومەیەو هودا سەرپەرەشتی ١٥ پەرتووکیان بە زمانی ئینگلیزی و زمانەکانی دیکە کردووە لەبارەی پەروەردەکردنی منداڵ و کێشە خێزانییەکان. هەردوو نووسەر پێگەیەکی ئەلکترۆنی گەورەیان هەیە بە ناوی www.familydawn.com خوێنەران دەتوانن لە ڕێگەیەوە سوودی لێببینن.



## چالاکییەکان

### چالاکی ژمارە ٤٤: مێشکی منداڵەکەت دەوڵەمەند بکە!

بینجامین فرانکلین وا ڕاهاتبوو کە میوانداری کەسێک بکات تا نانی ئێوارە لەگەڵ خانەوادەکەیان بخوات، هەروەها گفتوگۆیەکی پڕ لە بابەتی عەقڵانی بکەن بۆ ئەوەی ببێتە دەرفەتێک تا منداڵەکانیان گوێیان لێبێت، بێ ئەوەی ئەو منداڵانە وا بزانن ئەوان گوێگرن و سودێکی باش وەربگرن (فرانکلین ١٩٠٩). بەهەمان شێوە دایبابانیش دەتوانن میوانداری کەسی دیکە بکەن و گفتوگۆی هاوشێوە ساز بکەن بۆ ئەوەی منداڵەکانیشیان سوودی لێ ببینن.

### چالاکی ٤٥: هێڵکاری تایبەت بە ئەنجامدانی کاری باش بۆ منداڵان

**﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ﴾ (هود: ١١٤).**

واتە: نوێژیش ئەنجام بدە لە ئەمسەر و ئەوسەری ڕۆژدا، لە بەیانیان و ئێواراندا و لە بەشێکیش لە شەودا، چونکە بەڕاستی کردەوە چاکەکان کردەوە خراپەکان لادەبەن و دەیانسڕنەوە، ئەوە پەند و ئامۆژگارییە بۆ پەندوەرگران.

لەمبارەیەوە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن)) (رواه الترمذي) واتە: لەهەر شوێنێک بیت یادی خوا بکە، کاری باش ئەنجام بدە بۆ ئەوەی خراپەکانتان بسڕێتەوە، هەروەها هەمیشە لەگەڵ خەڵکیدا باش ڕەفتار بکەن.

دایباب دەتوانن خشتەیەک بە بەفرگری ماڵدا هەڵبواسن و ناوی منداڵەکەی لەسەر بنوسن، باشترە خشتەکە لە سێ بەش پێکهاتبێ: «خاڵی زیادە،» «کاری باش» و «کاری خراپ». ئەگەر منداڵ هەر کارێکی ئەنجامدا کە دایباب پێی گوتووە ئەویش ئەوا هێمای ڕاست (✓) لە ژێر خانەی کاری باش دابنێ و ئەگەر هەڵەشی کرد و گوێڕایەڵیش نەبوو ئەوا هێمای هەڵە (X) لە ژێر خانەی کاری خراپ دابنێ. ئەگەر منداڵەکەش خۆی کارێکی باشیکرد و پێشی نەگوترا بوو ئەو کارە بکات ئەوا لە ژێر خانەی خاڵی زیادە دوو هێمای (✓✓) بۆ دابنێ. ئەگەر هاتوو منداڵ لە شوێنەکانی دیکەی وەکو قوتابخانەو ماڵی دۆست و خزمان کارێکی باشی ئەنجامدا و چاوی باوک و دایکی لەسەر نەبوو ئەوا گرنگە هەر هێمای کاری باشی وەکو خاڵی زیادە پێبدرێت. هەموو ئەو خاڵانە کە هەفتانە وەری دەگرن پێویستە کۆبکرێنەوە و لە دوایدا خەڵاتیان پێ بدرێت. ئەگەر هاتوو ژمارەی کاری چاک لە کاری خراپ زیاتر بوو دەبێت ئەو منداڵە خەڵاتێک وەربگرێت مەرج نییە ئەو خەڵاتە گرانبەها بێت، ئەگەر کاری خراپیش لە کاری باش زیاتر بوو نابێت خەڵات بکرێت، ئەمەش وا دەکات بۆ جاری داهاتوو هەوڵبدات باشتر بێت. کارێکی گرنگە کارە باشەکان ئەگەرچی کەمیش بن بژمێردرێن تا منداڵەکە وا هەست بکات ئەنجامدانی کاری باش ئەگەر کەمیش بێت هەر کاریگەری هەیە. هەرچەندە نابێت منداڵ وا فێر بکرێت کاری باش لە پێناو وەرگرتنی خەڵاتدا بکات، بەڵام ئەم شێوازە لە کارکردن بۆ چەسپاندنی تێڕوانینی ڕاست و دروست لە عەقڵییەتی کەسایەتی هەرزەکاردا هاریکارە، نەوەک تەنیا قسەکردن بێت لەسەر کاری باش. هەروەها کارێکی گرنگە دایباب ڕەفتاری باش و خراپ بە منداڵەکانیان بناسێنن، خودی منداڵەکانیش بەباش و خراپ پۆلێن نەکەن، بەڵکو ڕەفتارەکانیان بەباش و خراپ پۆلێن بکرێن.

ئەمەی خوارەوەش نموونەیەکە لە خشتەی تایبەت بە ئەنجامدانی کاری باش و خراپ

**هیبە**

| | خاڵی زیادە | کاری باش | کاری خراپ |
|---|---|---|---|
| | | | |
| دووشەممە | ✓✓ (یارمەتی خوشکەکەیدا بۆ هەڵگرتنی جانتاکەی) | ✓ (تەنەکەی خۆڵەکەی بەتاڵ کردەوە) | |
| سێ شەممە | | ✓ (نوێژی کرد) | X (دەنگی بەرز کردەوە) |
| چوارشەممە | | | X (خاشاکی لەسەر زەوی فڕێدا) |
| پێنج شەممە | | ✓ (یارمەتی مامۆستاکەی دا لە هەڵگرتنی کەلوپەلەکانیدا) | |
| هەینی | ✓✓ (کارتی دەرچوونی لە قوتابخانە پلەی نایاب بوو) | | |
| شەممە | | | |
| یەک شەممە | | ✓ (قورئانی لەبەر کرد) | |
| کۆی گشتی | ✓٨ | | X ٢ |
| باڵانس | ✓٦ (خەڵات دەکرێ) | | |

**هالە**

| خاڵی زیادە | کاری باش | کاری خراپ |
|---|---|---|
| | | |
| | ✓ (جێگەی خۆی ڕێکخست) | |
| | | X (لە خوشکەکەی دا) |
| ✓✓ (یارمەتی نەنکیدا و گۆرەویەکانی لە پێکرد) | | |
| | ✓ (جلەکانی ڕێکخست) | |
| | | |
| | ✓ (خواردنی تەواوی خوارد) | |
| | | |
| ✓٥ | | X ١ |
| ✓٤ (خەڵات دەکرێ) | | |

# بەشی سێیەم

## بونیادنانی کەسێتی و کەسایەتی



## بەندی چواردەیەم

# کەسێتی و کەسایەتی

- سەرەتا
- مەبەست لە کەسێتی چییە؟
- بونیادنانی کەسێتی
- کەسێتی شتێک نییە بەئاسانی بگوازرێتەوە، بەڵکو پێویستی بە داکوتانی ڕەگی قووڵە
- کەسایەتی چییە؟
- چالاکی

## سەرەتا:

پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموویێت: **((النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الإِسْلَامِ إِذَا فَقِهُوا)). (البخاري و مسلم)** واتە: خەڵکی وەکو مادەی کانزایی خەسڵەت و تایبەتمەندی خۆیانیان هەیە، باشترینی ئەو کەسانەی لەسەردەمی پێش ئیسلامدا ژیاون بەهەمان شێوە لە ڕووی کەسێتییەوە هەر وەکو باشترینی ئەوانەن لە سەردەمی ئیسلامدا ژیاون ئەگەر تێگەیشتنیان هەبێت.

هەروەها دەفەرموویێت: ((اللهم أعز الإسلام بأحد العمرين)) (الترمذي). واتە: خوایە، ئیسلام بەهۆی یەکێک لەم دوو (عومەر)ە بەهێز بکە، ئەبو جەهل و عومەری کوڕی خەتاب.

ئەو دوو پیاوە هەر لە منداڵیەوە کاراکتەری بەهێز بوون و جێگە و پێگەیان لە نێو هۆزە بتپەرستەکانیاندا قایم بوو. پێش ئەوەی ئەو دوو کاراکتەرە باوەڕ و پەروەردە لە لایان گەلالە بێت، ئەوان خاوەنی لێهاتوویی و هێز بوون. جەوهەری پەروەدەکردنی منداڵ بریتیە لە چاندن و بونیاتنانی کاراکتەری بەهێز بۆ ئەو منداڵە، فێرکردنی چەمک و بیرۆکەی دروست، هەروەها چەسپاندنی بەها گەلێک کە ببێتە هۆی بەرهەمهێنانی کاری دروست و ئاکاری باش لە ژیانیدا. منداڵان وا ناسراون لاسایی ڕەفتاری دایبابیان دەکەنەوە بۆیە پێویستە دایباب زۆر بە هەستیارییەوە مامەڵە لەگەڵ گەشەی دەروونی و هەستی منداڵدا بکەن. بۆ نموونە، دایباب وادەیەکیان لەگەڵ کەسێکی دیکەدا هەیە و لە کیسیان دەچێت، پاشان ئەو هەڵەیەش بە داوای لێبوردن چاک دەکەنەوە، لە هەمان کاتدا ئاگادار نین ئەم هەڵەیە چ کاریگەری قووڵ لەسەر منداڵەکە جێ دەهێڵێ و چی دیکە ئەم بابەتە گرنگیەکی ئەوتۆی لە لایان نامێنێ. زیاد لەمەش، ئاوێتە بوون و لێک نزیکیان بەرانبەر بە چەمکی وادە (مەوعید) نامێنێت و لەمبارەیەوە بێ هیوا دەبن. بۆیە، هەر بەو تەمەنە بچووکەوە ڕەفتاری دایبابیان بەبێ متمانەیی و ناڕاستگۆیی وێنا دەکەن.

کۆمەڵێک تایبەتمەندی کەسی هەیە پێویستە لە کاراکتەری ڕابەر و پێشەوادا هەبێت ئەوانیش بریتین لە زیرەکیی، شیاوی جەستەیی و هەبوونی «کانزایەکی کەسایەتییەکی باش». ئەمانە سیمای کاراکتەری سەرکردەن. بوونی ئەم تایبەتمەندییانە پێکهێنەر و کۆڵەکە و خشتی گرنگی بونیادی کەسایەتین. ئەگەر هەر هەڵە و لاوازییەک لە پێکهاتە و تایبەتمەندی کاراکتەردا هەبێت ئەوا تەواوی سیستمی مرۆڤانەی بە سەقەتی کاردەکات.



جگە لە باوەڕ و پەروەردە کردن، کاراکتەر لایەنی دیکەی وەکو ڕێنیشاندەریش دەگرێتەوە، ئەمیش لە زانست و دڵسۆزی و ژیرییەوە سەرچاوەی گرتووە. ئەو کەسانەی بە هەڵە ڕێنمایی دەکرێن و کاراکتەرێکی توندڕەوانەیان هەیە دەشێ بە ڕێگە و شێوازی عەقڵانیانە بتوانرێت قەناعەتیان پێبکرێت، چونکە پێکهاتەی کەسەکان لە بنەڕەتدا بەهێزە و دەکرێ باش بن. لە لایەکی دیکەوە ئەو کەسانەی کاراکتەر و کەسایەتییان لاوازە ئەگەرچی لە ڕووی بەهای ڕۆحیشەوە بەهێز بن هەرگیز ناتوانن ببنە ڕابەرو پێشەوای ناوچە و کۆمەڵگە جیاجیاکان. بەمشێوەیە، پێویستە پەروەدە کردنی باشی منداڵ لەلایەن دایبابەوە هەر لەسەرەتای منداڵییەوە جەخت لە بونیادنانی ئەو ڕەگەز و تایبەتمەندییانەی بکرێتەوە کە باسکران و لە پەروەردە کردنیاندا ڕەنگبداتەوە، چونکە چاندنی ئەو ڕەگەزانە لە کاتی گەورەبوونی منداڵەکانیاندا زۆر ئەستەم دەبێت.

**ئەو سێ شێوازە دیارەی کە پێویستە لە بونیادنانی کاراکتەردا بوونیان هەبێت بریتین لە:**

**زانین ـ خۆشەویستی ـ کارکردن**

**ئەرکی دڵ: خۆشویستنی باشە**
**ئەرکی عەقڵ: زانینی باشە**
**ئەرکی داب و نەریت: کارکردنی باشە**

## مەبەست لە کاراکتەر چییە؟

ئەو پێناسە پەیوەندیدارانەی لە فەرهەنگدا تایبەتن بەم چەمکە بریتین لە بوونی کوالێتیەکی جیاواز بەشێوەیەک ئەو کەسە بە یەکێک لە تایبەتمەندی و ئەدگارەکانی لە کەسانی دیکە جیابکرێتەوە، یان ڕەفتار و تایبەتمەندیەکی عەقڵی و ئاکاری دیاریکراوی هەبێت، کەسەکە، یان کۆمەڵە خەڵکێک، یان نەتەوەیەکی پێ بناسرێتەوە، کەسێک بێت بە هەڵسوکەوت و ڕەفتارێکی بەرچاو، بەناوبانگ، پێگەی کۆمەڵایەتی، ئاکارێکی بەرز و متمانەدار دەستنیشان بکرێت.



ئامانجی پشتەوەی بەخێوکردنی منداڵ بریتیە لە دروستکردنی تاکێکی سەربەخۆ، ڕەوشت بەرز و کەسێکی بەرپرسیار.

لە لایەکی دیکەوە، واتای وشەی کاراکتەر لە فەرهەنگی زمانی عەرەبیدا بەوە دێت ئەو کەسە، هەڵسوکەوت و ڕەفتارێکی بەهێز و باشی هەبێت، خاوەنی ئاکار و پێگەیەکی بڵند بێت.

لە پەروەردەکردندا پێویستە، دایباب هەر لە منداڵیەوە ڕەچاوی چاندنی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری سەرکردانە لە ڕۆحی منداڵەکانیاندا بکەن. لەمبارەیەوە چەندین دەروونناس و بیرمەند جەختیان لەسەر پەروەردە کردنی منداڵ و فێرکردنی بابەتی وەکو ئازایەتی، ئازادی، داهێنان، خۆشەویستی، بەرپرسیارێتی، بەخشندەیی، ڕاستگۆیی، متمانە بەخۆبوون، سەربەخۆیی، کۆشش، ڕێز، دادوەری، ڕاستی و کاری پێکەوەیی کردووە. لەم بەشەدا، ئەم چەمک و بەهایانەی لە خوارەوە هەڵوەستەیان لەسەر دەکرێت بریتین لە:

## ئازایەتی، داهێنان، ڕاستگۆیی، متمانە، خۆشەویستی، بەرپرسیاریەتی، سەربەخۆیی و ئازادی

سەرۆک و سەردارانی کاریگەر لە جیهاندا چ باش بن چ خراپ ڕەگەزی لەم جۆرەیان لە کەسایەتیدا هەبووە. بۆ سەلماندنی ئەمەش با هەندێک کەسایەتی دیار وەربگرین، سەرەتا لە ئادەم و حەوا و پاشان نوح، ئیبراهیم، سارا، هاجەر، موسا، مەریەم، عیسا و لە کۆتاییشدا محەممەد (دروودی خوا لەسەر هەموویان بێت). لە لایەکی دیکەوە کەسانی وەکو ناپلیۆن، جۆرج واشنتۆن، ماوتسی تونگ و هەروەها یارانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) وەکو سومەییە، خەدیجە،

عائیشە، ئەبوبەکر، عومەری کوڕی خەتتاب، عوسمانی کوڕی عەفان، عەلی کوڕی ئەبو تالیب، فاتیمە، خالیدی کوڕی وەلید و محەمەد فاتیحی پاڵەوانی عوسمانییەکان وەربگرین، هەموو ئەم سەرکردە و سەردارانە ڕەگەزی دلێری و زیرەکی و بەرپرسیاریەتیان تێدابووە ئەگەر نا نەدەبوونە سەرکردە.

ئەو وانەیەی لە چیرۆکی نێوان موسا و بەنی ئیسرائیلدا هەیە و لە خوارەوە باسکراوە زۆر تایبەت و بەهادارە. دوای ئەوەی موسا لە میسر بەنی ئیسرائیلی لە بەندایەتیکردنی فیرعەون ڕزگارکرد، هەرگیز نەیتوانی لە بەدەستهێنانی هەر کارێکی گرنگدا پشت بەو نەوەیە ببەستێت کە پێشتر لە بەندایەتی بۆ فیرعەون ڕاهاتبوون، چونکە ئەو نەوەیە تایبەتمەندی وەکو ئازایەتی، سەربەستی و داهێنانیان نەبوو. ئەو بەندانە کە لە چەندین ساڵەوە ژیانیان بە بەندایەتی دەگوزەراند و بە ترس و تۆقین گۆشکرابوون ئیتر چۆن دەتوانن کاراکتەرێکی باشیان هەبێت و پشتیان پێ ببەسترێت. موسا نەیتوانی لەڕێگەی پەروەردەکردنەوە کاراکتەریان بگۆڕێت، چونکە ئەوان لە تەمەندا گەیشتبوونە ئاستی پێگەیشتوو، بۆیە زۆر درەنگ بوو تا لەسەر ئەو چەمکانەی پێشوو ڕابهێنرێن، بە واتایەکی دیکە، ئەو کانزایەی کە پێشتر باسکرا و هەر کاراکتەرێکدا بوونی هەیە لەم کۆمەڵە کەسەدا بوونیان سەخت بوو. بۆیە موسا ناچار بوو لە بیابانی سینا چاوەڕێی نەوەیەکی دیکە بکات تا بە ئازادی لەدایک بن و پاشان کەسانێکی دلێر و جەربەزەیان لێ دەربچێت، هەروەها سەربەست و ڕاستگۆ و بەرپرسیار بن. دواجار موسا و هارونی برای، پاش ئەوەی لە میسرەوە بۆ سینا کۆچیان کرد، ناچاربوون دەرگای بیابانەکە والا بکەن و خەڵکی بۆ ئازادی سەرپشک بکەن تاوەکو تاکی بەهێز و باوەڕدار لە ناو جوولەکەکاندا لە دایکبن بەو پێیە کە پرۆسەی بونیادنانی کاراکتەر ٤٠ ساڵ دەخایەنێت.



پێویستە دایباب کاتێک منداڵەکانیان ساوان دەست بە بونیادنانی کاراکتەر بکەن، چونکە ئامۆژگاری لە تەمەنی پێگەیشتندا سوودێکی ئەوتۆی نییە و ئەو هەڵسوکەوت و ڕەفتارانەی لەو کاتەدا ئەنجامی دەدات پێشتر ڕەگی داکوتاوە. لەمبارەیەوە چەندین پەیڕەو و پرۆگرام هەن پێویستە دایباب بەکاریان بێنن، بەڵام زۆر گرنگە بەشێوەیەکی باش و دۆستانە و لە ژینگەی پڕ لە خۆشیدا کار لەسەر ئەو پەیڕەوانە بکەن. پرۆسەی بونیادنانی کەسایەتی درێژخایەن و بەردەوامە، هەروەکو لە پێشتردا باسکرا، بۆیە پرۆسەکە ئەگەر هەر لە منداڵییەوە دەستی پێبکرێت کاریگەرتر و بەپێزتر دەبێت.

## کاراکتەرە کەسەکە دروست دەکات، نەوەک ڕووداو و دەوروبەر

### بونیادنانی کاراکتەر:

هەرچەندە بونیادنانی کاراکتەر لە ساواییەوە دەست پێدەکات و پاشانیش بەردەوام دەبێت، بەڵام چەند ساڵی سەرەتا لە پەروەردەکردنی منداڵدا زۆر گرنگ و کاریگەرە. بونیادنانی کاراکتەر ڕۆژ بەدوای ڕۆژ و بیرۆکە بە دوای بیرۆکە و کردەوە بە دوای کردەوە دێت تا کامڵ دەبێت.

چ کاتێک کاراکتەر دروست دەبێت؟ ئایا دەتوانرێ لە دواتر هیچی لەبارەوە بکرێت؟ وەڵامی ئەم دوو پرسیارە نازانین. دکتۆر سپۆک لەم بارەیەوە پێشنیازی ئەوەی کردووە ڕەنگە لە پێنج مانگییەوە بۆ ساڵ و نیو باشترین کات بێت بۆ ئەوەی تێڕوانینێکی گشتی و گشتگیر

لە بارەی ژیانەوە لە لای منداڵ دروست بکەین، واتە کاتێک هەستی خۆ بەدوورگرتن لە کەسەکان و پشت بەستن بە خود لە لای منداڵ سەرهەڵدەدات. (کاتێک منداڵ دەیەوێ مەمە شیرەکەی خۆی بەدەستەوە بگرێت). لەو کاتەوە منداڵ بەتەواوی ئاوێتەی دایباب دەبێت، ئەگەر وەڵامی ئەوانیش بۆ منداڵ گەرموگوڕ بێت ئەوا ئەو منداڵە وا هەست دەکات خەڵکی دیکەش بەهەمان شێوەی دایبابیەتی. خۆشەویستی دایباب وا دەکات منداڵ هەموو کەسی خۆش بووێت بە پێچەوانەشەوە نواندنی سارد و سڕی لەگەڵ منداڵ و فەرامۆشکردنیان وا دەکات ئەوانیش بەرانبەر خەڵکی دی باش نەبن و وا هەست دەکەن هەموو کەسانی دیکەش وا سارد و سڕن. دواجار ئەم شێوازە ڕەفتار و تێڕوانینە لای منداڵ پەرەدەسێنێت. ئەم حاڵەتەی باسکرا، نەک تەنیا مامەڵەیان لەگەڵ خەڵکی، بەڵکو بەرانبەر بە خۆشیان خراپ دەبێت بەوەی کەڵکەڵەی ئەوە لە مێشکیاندا دروست دەبێت داخۆ ئەوان باشن، یان خراپ، نرخیان هەیە، یان بێ نرخ. لەم کاتەوە هەردوو چەمکی گەشبینی و ڕەشبینی لە ناخیاندا سەرهەڵدەدا، چونکە بوونی پەیوەندی کەم یا خراپی منداڵ لەگەڵ دایباب بەهەمان شێوە پەیوەندییەکی خراپیش لەگەڵ دەوروبەر دروست دەکات. لە نێوان تەمەنی ساڵ و نیو بۆ سێ ساڵ، هەستی خۆ دوورخستنەوە و جودایی لای منداڵ گەلاڵە دەبێت و ئاگایی و ئاوەزیان بەرەو سەربەخۆبوون لە دایبابیان زیاتر دەبێت. ئەمەش وا دەکات ململانێ لە ناخی منداڵدا دروست ببێت کە ئایا سەربەخۆ بێت، یان پشت بە دایبابی ببەستێت، باش و پاک بێت یا خراپ، هاوکار بێت، یان دوورەپەرێز، دۆست بێت، یان نەیار. کەواتە، چۆنییەتی ڕەفتار و هەڵسوکەوتی منداڵ لە کۆتایی تەمەنی سێ ساڵیدا پشت بەوە دەبەستێ کە چەندە پەیوەندییەکانیان لەگەڵ دایبابیان گەرم دەبێت. سەرەڕای ئەمەش، بونیادنانی کاراکتەر پشت دەبەستێت بەوەی چۆن هەردوو دایباب و منداڵ هەوڵ بدەن لە کاتی بوونی گرفتدا کێشەکانیان چارەسەر بکەن.

بونیادنانی کاراکتەر لە تەمەنی ١٨ ساڵییەوە لای کەسەکان بەشێوەیەکی گشتی سەقامگیری بەخۆوە دەبینێ. بەم شێوەیە، هەر لەو تەمەنەی منداڵ لە دایەنگە، باخچەی ساوایان، قۆناغی سەرەتایی، ناوەندی، ئامادەیی بونیادنانی کەسایەتیان دەست پێدەکات. قۆناغی دوای ئەمەش خوێندنی باڵایە کە قۆناغێکە تێیدا پەرە بە زانین و پەروەردەکردن دەدرێت.

بەمەبەستی بەخێوکردنی منداڵ بەشێوەیەکی باش، پێویستە هەریەک لەم بابەت و چەمکانەی خوارەوە کە تایبەتن بە کەسایەتی گرنگی پێبدرێت ئەوانیش بریتین لە لایەنی ڕۆحی، ئاکاریی، جەستەیی، عەقڵی، دەروونی و کۆمەڵایەتی.

بۆ کارکردن لەسەر هەریەک لەم چەمکانەی سەرەوە پێویستە دایباب پەیوەندییەکی پتەو لەگەڵ منداڵەکانیان دروست بکەن. بۆ نموونە، ئەگەر دایباب بە توندی دەست بەسەر کاروباری منداڵەکانیان بگرن و کۆنترۆڵیان بکەن ئەوا منداڵەکانیان نارەزایی دەردەبڕن و خۆیان بە دیل وەسف دەکەن. هەروەها کاتێک دایباب مامەڵەیەکی دوژمنکارانە لەگەڵ منداڵەکانیان ئەنجام دەدەن، ئەوا پێویستە چاوەڕێی وەڵامی هاوشێوەش بن لەلایەن منداڵەکانیان، جگە لەوەش ئەو منداڵانە ژیانێکی پڕ لە ناخۆشی و دوژمنکارانە دەگوزەرێنن. هاوکات ئەگەر مامەڵە و ڕەفتاری خودی دایباب بێ هیواییانە بێت ئەوا پێویستە چاوەڕێی منداڵێک نەکەن باش بێت. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر دایباب لەسەر هێمنی و حاڵەتی ئاسایی منداڵ پەروەردە بکەن ئەوانیش زۆر بە باشی گەورەدەبن. هەندێک دایبابی

نیگەران و گوماناوی هەن هەمیشە چاودێری منداڵەکانیان دەکەن، لە دەرئەنجامدا هەموو شتێک بە ئاسانی کار لەو منداڵانە دەکات و ناتوانن پشت بە خۆیان ببەستن.

هەرچەندە دەروونناسان هەریەکەیان جەختیان لەو خاڵە کردووە کە کاراکتەری منداڵ بەزۆری لە سێ ساڵی سەرەتای تەمەنیدا بونیاد دەنرێت، بەڵام هەندێ حاڵەتی دیاریکراو هەیە دواترو لە پاش سێ ساڵی کاریگەری لەسەر منداڵ دروست دەکەن ئەوانیش ژینگەو فشاری گۆڕانکاریەکانن. هاوکات هەندێ تایبەتمەندی هەیە وەکو تێڕوانینی ئەو منداڵانە تایبەت بە ڕەگەزی هاوشێوەی خۆیان، هەتا کۆتایی قۆناغەکانی تەمەنی منداڵی بونیاد نانرێ (وەکو تێڕوانینیان لە کەسانی هاوڕەگەز و ڕەگەز جیاواز).

### بەهێزەکان ئاشتییان دەوێ و لاوازەکانیش دادگەری

سەرۆک تیۆدۆر ڕوزیڤێلت ئەمریکاییەکانی ئاگادار کردەوە کە هەرگیز کەمتەرخەم نەبن: ئەو شتانەی دەبنە هۆی وێرانکردنی ئەمریکا بریتین لە کڕینی خۆشگوزەرانی و ئاشتی بەهەر نرخێک بێت، پەیڕەو کردنی سەلامەتی لە پێش هەموو شتێک نەوەک کار پێش هەموو شتێک، هەروەها خۆشویستنی خۆشگوزەرانی و ژیان. ئەو کەسانەی ئەو هۆشداری پێدان هیچیان لە سەروو یاساوە نەبوون و هیچیان بەهانەیان بۆ کارە هەڵەکانیان نەدەهێنایەوە، بۆیە ئەو تایبەتمەندییە باشانەی ئەمریکای لەسەر بونیادنرا بریتی بوون لە ئازایەتی، ڕێز، دادگەری، ڕاستی و ڕاستگۆیی.

### کاراکتەر بێ قووڵایی نییە، بەڵکو ڕەگاژۆیە

بونیادنانی کاراکتەر شتێک نییە هەروا بەئاسانی لە ڕێگەی ئەزموون و کەسانی دیکەوە لە قوتابخانە بگوازرێتەوە، بۆیە وەکو باسکرا پێویستە هەر لە سەرەتای دروستکردنی کەسایەتیەوە دەست بە دروستکردنی بکرێت. هەروەک چۆن دروستبوونی ڕەگی دارێکی گەورە پێویستی بە کاتە هەتا بەباشی ڕەگ دابکوتێ، ئاواش بونیادنانی کاراکتەر لای منداڵ پێویستی بەکاتە. کاراکتەری باش پێویستە پاکی و بێگەردی منداڵی خۆی بپارێزێت و بە ئاسانی نەکەوێتە ژێر کاریگەری ڕووداوەکان، هەروەها نابێت وەکو گەڵای دار بجوڵێت و وەکو مێگەل بە هەر لایەکدا ڕۆیشتن ئەمیش وا بڕوات، چونکە منداڵ هێزێکی هەیە وەکو ڕەگ بە لەشیدا بڵاو دەبێتەوە. ئەگەر دایباب هەر لە زووەوە ئەم تۆوە لە منداڵدا بچێنێ، ئەوا بەری ئەو کاراکتەرە باشە هەر زوو چەکەرە دەکات. لەم بارەیەوە (تۆفیق ١٩٦٧) پێی وایە باشترین دیاری کە دایباب پێشکەشی منداڵەکەی بکات بریتیە لە کاراکتەری باش.



## وێرانکردنی کاراکتەری منداڵ




## کەسایەتی چییە؟

بەگشتی سێ تیۆر لە بارەی کەسایەتییەوە هەن ئەوانیش بریتین لە:

١. تیۆری باو: ئەم تیۆرە پێیوایە کەسایەتی پەیوەندی بە سێ ڕەگەزەوە هەیە ئەوانیش عەقڵ و جەستەو رۆحن.

٢. تیۆری مۆدێرن: ئەمیش جەخت لەوە دەکاتەوە کە کەسایەتی تەنیا لە عەقڵدا خۆی دەبینێتەوە. لەم بارەیەوە یاساناسی فەلەستینی شێخ نەبهانی پێیوایە جەستە هیچ پەیوەندییەکی بە کەسایەتیەوە نییە.

٣. تیۆری پۆست مۆدێرن: زۆر لە کەسایەتیە پەروەردەیی و دەروونناسەکان پێیانوایە بونیادنانی کەسایەتی پەیوەندی بەلایەنی جەستەیی، عەقڵی، کۆمەڵایەتی، دەروونی و ڕۆحییەوە هەیە.

هاوکات سەرنجەکان لەسەر بناغە و ئەساسی کەسایەتیە کە ئەوانیش خۆیان لەو چەمکانەی پێشتر باسکران دەبیننەوە، وەک چەمکی ئازایەتی، خۆشەویستی، داهێنان، بەرپرسیاریەتی، ڕاستگۆیی، متمانە، سەربەخۆیی و سەربەستی.

لەمبارەیەوە مایکڵ جۆزێفسن، پسپۆڕی بواری ئیتیک و ئاکار (لە فێرگسۆن و ئەوانی دیکە ١٩٩٩) دا، پێیوایە کاراکتەر شەش کۆڵەکەی سەرەکی هەیە ئەوانیش بریتین لە متمانە، ڕێز، بەرپرسیارێتی، دادگەری، گرنگیدان بەوانی دیکە و هاوەڵایەتی. زیاد لەوانەش، چەندین جۆر و ڕەگەزی دیکە هەن لەلایەن پسپۆڕانی دیکەوە پێشنیاز کراون کە پەیوەندیان بە کەسایەتیەوە هەیە ئەوانیش بریتین لە دانایی، ئارامگرتن، خاکیبوون، هێمنی، بێفیزی، ماملاوەندی مامەڵەکردن، سادەیی، متمانە بەخۆبوون، قوربانیدان و بەخشندەیی. بەم شێوەیە، کاراکتەر بابەتێکی ناوەکیە و گرێدراوە بە بنەڕەتەکانی کەسایەتیەوە ، ئەمەش لە کاتێکدایە کە هەڵسوکەوت و ڕەفتار زیاتر خۆی بەرەو دەرەوە دەردەخات. دواتر ئەو هەڵسوکەوت و ڕەفتارەش دەبێت بە خوو، خوو بریتیە لە رەفتارێکی بەردەوام دووبارەبووەوە کە دەبێتە نەریتیکی بێئاگایانە.

بەندەکانی دواتر باس لە ڕەگەزە تایبەتەکانی کاراکتەر دەکات لە چەشنی ئازایەتی لە (بەندی ١٥) خۆشەویستی لە (بەندی ١٦)، ڕاستگۆیی و متمانە لە (بەندی ١٧)، بەرپرسیاریەتی لە (بەندی ١٨)، سەربەخۆیی لە (بەندی ١٩) داهێنان لە (بەندی ٢٠) هەروەها باوەڕ بەخۆبوون لە (بەندی ٢١).

### گوڵ، منداڵ و دایباب

ڕەنگە منداڵ بە گوڵێک بچوێنرێت، کە چرۆ دەکات و بۆنی خۆش بڵاو دەکاتەوە و تەنانەت دەبێتە سەرچاوەی سرووش و ئیلهام بۆ جوانی. بەهەرحاڵ، قەدی ئەو گوڵە چەندین چڵ و پۆپی لێوە بڵاو دەبێتەوە. دایبابی بەسۆزیش بە نەرمونیانی قەدی گوڵەکە هەڵ دەگرن و پاشان بەوریاییەوە جێی دەهێڵن تاوەکو گەشە بکات. ڕەنگە لەم کاتەدا جاروبار گوڵەکە بژاکێ. لە لایەکی دیکەوە، هەندێ دایبابی بێئارام هەن لەجیاتی ئەوەی لە قەدەوە گوڵەکە هەڵگرن لە خونچەوە دەستی بۆ دەبەن و بەم شێوەیە گوڵەکە دەژاکێنن. بەم هۆیەوە، ڕەنگە دایباب خۆیان لە ئازار بەدوور بگرن، بەڵام گوڵەکە تەفروتوونا دەکەن. بۆیە، زۆر گرنگە دایباب هەروەکو چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ گوڵەکەدا بە ئەوپەڕی ئاگایی و ئارامییەکی قووڵەوە مامەڵەش لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن.








## چالاکی ٤٦: لەبەرکردنی نزا

بە عەرەبی، یان بە ئینگلیزی، یان کوردی ئەم نزایەی خوارەوە لەبەر بکە:

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموویێت:

**((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ والْحَزَنِ، وأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وقَهْرِ الرِّجَالِ)). (أبو داود)**

واتە: خودایە! پەنا دەگرم بە تۆ لە هەر نیگەرانی و خەم و خەفەتێک، پەنا دەگرم بە تۆ لە هەر لاوازی و تەمبەڵیەک، پەنا دەگرم بە تۆ لە ترسنۆکی و ڕەزیلی و پەنا دەگرم بە تۆ لە کەڵەکەبوونی قەرز و بێدەستەڵاتی لە بەرانبەر کەسانی دیکە.

بۆیە گرنگە ئەو هەڵوێست و ڕەفتارانەی لەم فەرموودەیەدا هاتوون دەستنیشان بکرێن و گفتوگۆیان لەبارەوە بکرێت. هەروەها پرسیاری ئەوە بکرێت بۆچی ئەو ڕەفتارە نەرێنیانەی لەم فەرموودەیەدا باسکراون لە پێوەندی لەگەڵ کەسایەتیدا ئەنجام نادرێت. ئایا دایباب دەتوانن تا تەمەنی پێگەیشتن ئەو ڕەفتار و هەڵسوکەوتە باشانە فێری منداڵەکانیان نەکەن کە باسیان کرا؟ لەم بارەیەوە چ ئەزموونێکی کرداری و تایبەتیت هەیە تا بتوانیت بۆ منداڵەکانتی بگێڕیتەوە؟ سەرنجبدە، ئەم پرسانەی خوارەوە لەم فەرموودەیەدا ئاماژەیان پێکراوە:

- فشار و خەم و خەفەت
- تەنیا مانەوە و تەمبەڵی
- ترسنۆکی و دڵتەنگی
- زەلیل بوون و بێدەستەڵاتی لە بەرانبەر ئەوانی دیکە



# بەندی پانزەیەم

- پێشەکی.
- بنەما سەرەکییەکانی ئازایەتی و ترس.
- تێگەیشتن لە زیادبوونی ترس لە لای منداڵان.
- منداڵ پێویستی بە ئازایەتی دەروونی و جەستەیی هەیە.
- لە نێوان ئازایەتی و هەڵسوکەوت بەگوێرەی ویستی چواردەور.
- فشارو کاریگەریی هاوڕێ.
- دایباب، ئازایەتی و تێڕوانینی کەلتوری.
- چالاکییەکان



## پێشەکی:

ئازایەتی: واتە ڕووبەڕووبوونەوە و مامەڵەکردنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ هەر شتێکی ترسناک، قورس، یان بەئازار (لەباتی هەڵاتن). ئەم بابەتە بۆ خۆی کۆمەڵێک ڕەگەزی جۆراوجۆر لەخۆدەگرێت، بریتین لە جوامێریی، جەسوریی، دامەزراویی، بوێریی و قارەمانێتی.

پێویستە هەر لە منداڵییەوە ئازایەتی لە ناخی منداڵدا لەڕێگەی چەندین ڕەگەزی ئازایەتی وەکو زیادکردنی هیوا، پێشبینیکردنی سەرکەوتن و هاندانی منداڵان بۆ بەدیهێنانی ئەو خەونانەی دەیانەوێت بەدەستی بێنن، هانبدرێت. هەروەها دەتوانین لە ڕێگەی هێمنی و پشتگیری کردن و نەترسانەوە ئەوەیان فێر بکەین کە چۆن بتوانن کۆنترۆڵی چواردەوری خۆیان بکەن. بەم شێوەیە دایباب دەتوانن ڕەگەزی قارەمانێتی لە گیانی منداڵەکانیان (لە ڕێگەی گرنگی پێدان و چاودێریکردن و یارمەتیدان و ڕێزگرتنی کەسانی دیکە)، بچەسپێنن. ئەمانەی خوارەوە پێناسەی جۆراوجۆری ئازایەتین:

١- هەمیشە لەگەڵ ئەوە بە کە ڕاستە ئەگەر بە تەنیاش بیت.

٢- هەموو ئەو فشارە نەرێنیانەی لە چواردەوردا هەن ڕەتیان بکەرەوە.

٣- هەوڵی هەر کارێک بدە تەنانەت ئەگەر بشزانیت تیایدا سەرکەوتوو نابیت.

٤- خۆت بسەلمێنە ئەگەرچی لەلایەن هەندێ خەڵکەوە ڕەتیش بکرێیتەوە.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێ لەو ساتە گرنگانەیە کە پێویستیان بە ئازایەتی منداڵ هەیە:

١- وتنی ڕاستی ئەگەرچی تووشی کێشەیشت بکات.

٢- مامەڵەکردن لەگەڵ حاڵەتی پڕ لە ترس و تۆقین.

٣- مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەوروبەر.

٤- خوێندنی قوتابخانە.



٥. جیاوازیەکانی خۆت بە ئاشکرا دەربخە، (بۆ نموونە، کچانی موسڵمان پێویستە سەرپۆش لە سەر بکەن و کوڕانی موسڵمانیش کڵاو لەسەر بکەن.
٦. بەردەوام دەستکەوتەکانت لە چاو پێشتردا زیاتر بکە.
٧. گوزارشتکردن لە بیروڕای ناباو.

بەهەرحاڵ، هەندێ حاڵەت هەیە بەئازایەتی دانانرێت وەکو گوێڕایەڵی نەکردنی دایباب، مامۆستا، یاسا و ڕێساکان. نەک هەر ئەمە، بەڵکو لە دژ وەستانەوەی کەلتوور و ئایینیش بەهەمانشێوە بە ئازایەتی دانانرێت. لەم نێوەندەشدا، زۆر گرنگە بەهۆی بوونی فرە کەلتووری لە وڵاتانی جۆراوجۆردا ئایین ناشیرین نەکرێت، چونکە چەندین دابونەریتی کەلتوری هەیە لەگەڵ یاساکانی ئاییندا دژ دەوەستێتەوە. بۆ نموونە، لە هاوسەرگیری بەزۆردا ڕاستەوخۆ مافی پەروەدەکردن و خاوەندارێتی منداڵ دەدەن بە باوک بێ گوێدانە ئەو ڕاستییەی ئەو باوکە ڕەفتاری چۆنە، تاچەند ڕێگە بە خوێندنیان دەدات (بە تایبەت کچان) و هەروەها تاچەند لە پێدانی مافی یاسایی و میرات دان بە کچان دادوەرانە مامەڵە دەکات. هەموو ئەم بابەتانە لە ڕووی ئایینی ئیسلامەوە پێشێلکارین، چونکە لە بنەڕەتدا بێبەشکردنی ژنان و کچانە، مافدان بە پیاوان تا بە ویستی خۆیان هەموو شت بکەن، کێیان بووێت هاوڕێیەتیان بکەن، سەردانی ئەملاولا بکەن هەروەها سزادانی ژنان و کچان لەسەر بچووکترین گومان، قەدەغە کراوە، بۆیە، زۆر دابونەریتی کەلتووری هەن ئیسلام لێیان بەدەرە، بەم پێیەش، کارێکی هەڵەیە ئەگەر بێتوو دایباب فشار بخەنە سەر منداڵەکانیان تاکو ئەوانیش ناچار بن درۆ بکەن و بە شێوەیەکی نابەجێ ڕەفتار بکەن.

## چەند وتەیەک لەبارەی ئازایەتیەوە:

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرمووێت: ((**سَيِّدُ الشُّهَدَاءِ حَمْزَةُ بْنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ، ورَجُلٌ قَامَ إِلَى إِمَامٍ جَائِرٍ فَأَمَرَهُ ونَهَاهُ، فَقَتَلَهُ**)). واتە: گەورەی شەهیدەکان حەمزەی کوڕی عەبدولموتەلیبە، پیاوێکیشە کە بەرانبەر پێشەوایەک بوەستێتەوە، فەرمانی پێ بکات دادپەروەر بێت و ڕێگری لێ بکات کە ستەم بکات، بەڵام پێشەواکە فەرمانی کوشتنی بۆ دەربکات و بیکوژێت. (نیسابوری ١٩٩٠)

کاتێک حەمزە موسڵمان بوو و ڕووبەڕووی بتپەرستەکان بووەوە کە ئازاری پێغەمبەر یان (دروودی خوای لەسەر بێت) دەدا، لەو کاتەی لە یەکێک لە جەنگەکان و بەڕێگەیەکی ترسناکانە و لە پشتەوە شەهید کرا، ئیتر ناونیشانی گەورە شەهیدانی وەرگرت.

- "ئازایەتی لە پێش هەموو شتە باش و چاکەکانی دیکەوەیە، چونکە ئەگەر ئازایەتیت نەبێت ئەوا دەرفەتی شتە باش و چاکەکانی دیکەت نابێت". سامۆێل جاکسن
- تۆماس جێفرسن دەڵێت: "کەسێک ئازایەتی هەبێت وەکو ئەوە وایە چەندین کەس بێت".

هەروەها گوتەی دیکەش لەمبارەیەوە هەن لە چەشنی:

- ئەگەر چاو حوکمی بینینی ناوچەی وشکانی نەبێت، ئەوا مەحاڵە بتوانیت کیشوەر و وڵاتی دیکە بدۆزیتەوە.
- ئەگەر خەڵکی خاوەنی ئازایەتی و جەسارەت نەبن، ئەوا هەمیشە دەرگای سەرکەوتنی خراپەکاران ئاوەڵا دەبن.



## بنەما سەرەکییەکانی ئازایەتی و ترس:

ترس و تۆقین پێچەوانەی ئازایەتیە، ئەمیش بە یەکێک لە سەرەکیترین پاڵنەرەکانی پشتەوەی مرۆڤ دادەنرێت. ترس کاردانەوەیەکە، یان وەڵامێکی سروشتی ناخی مرۆڤە، بۆیە دایباب پێویستە ئاگاداری هەردوو جۆری ترس بن، ئەوانیش بریتین لە ترسی کاتی و ترسی کەسی جێگیر و هەمیشەیی. ترسی کاتی دێت و دەڕوات واتە بۆ ماوەیەکی کورت و دیاریکراو بوونی دەبێت، پاشان دیار نامێنێت، بۆیە ئەم جۆرەیان بە ئاسایی دادەنرێت، بەڵام ترسی کەسی هەمیشەیی لە ناخی مرۆڤدا هەر دەمێنێتەوە و ڕەنگە بە بەردەوامی گەشە بکات، بۆیە شتێکی ئاسایی نییە بۆ منداڵان هەردەم و هەمیشە لە بەرزکردنەوە، بەرزی، سەگ، جاڵجاڵۆکە و شوێنی قەرەباڵغ بترسن. چارەسەر و کۆتایی هاتن بە ترسی هەمیشەیی پێویستی بە ئارامگرتنێکی ناکۆتاییە و ڕەنگە پێویستیشی بە چارەسەری دەروونیش هەبێت. ترسی کاتی بە تەندروست ناودەبرێت بەو پێیەی لە کاتە جیاجیاکانی ژیاندا هەست پێدەکرێت، یان ئەو شتانەی مرۆڤ لێیان دەترسێت وەکو ماری ژەهراوی، بڵێسەی ئاگر و ترشی هایدرۆکاربۆنی، بۆ ئەمەش ئەو کەسانە پێویستیان بە وەڵامدانەوەیەکی خێراو کتوپڕ هەیە بۆ ئەو مەترسیانە، بەڵام ترسی هەمیشەیی ناتەندروستە بەو پێیەی دەبێتە کۆسپ لە بەردەم مرۆڤەکان تاوەکو کاروباری ڕۆژانەیان جێبەجێ بکەن.

ئەم خاڵانەی خوارەوە بریتین لە هەندێ پێشنیاز کە یارمەتی منداڵان دەدەن تا مامەڵە لەگەڵ ترسدا بکەن:

- پێویستە دایباب لە پاش ئەنجامدانی هەر کارو کردەوەیەک، یان هەنگاوێک کە لەلایەن منداڵەکانەوە دەنرێ دەستخۆشی لە منداڵەکانیان بکەن بە بێ گوێدانە ئەوەی لەو کارەدا سەرکەوتوو دەبن، بەتایبەت زۆر گرنگە دەستخۆشی لەهەر کارێک بکەن ئاکاری ئازایەتی لە خۆ بگرێت وەک بەشدارنەبوون لە هەر کارێکی هەڵە، یان درکاندنی ڕاستی کاتێک بیان توانیبایە بە ئاسانی درۆ بکەن.
- باشترین هاندەر بۆ چاندنی ئازایەتی لە منداڵدا نموونەیی بوونی دایباب خۆیانە. کاتێک دایباب خۆیان ئازایەتی و ڕەگەزی ئازایەتی لە ژیانیاندا هەبێت، ئەوا منداڵەکانیشیان چاویان لێدەکەن. منداڵ لاسایی کەرەوەیەکی وردو پەرۆشە، چونکە دەیەوێ ئەوە دووبارە بکاتەوە کە گەورەکان ئەنجامی دەدەن بە تایبەت دایبابیان. چونکە ترسانی دایباب لە شتێک زۆرجار بۆ منداڵەکانی دەگوازرێتەوە.
- پێویستە دایباب جیاوازی نێوان چۆنییەتی نواندنی ئازایەتی بۆ منداڵەکانیان ڕوونبکەنەوە ئایا ئازایەتی تەنیا دەنگ بەرزکردنەوەیە، یان خۆ دەرخستنە. پێویست ناکات ئەو دایبابانە بە نەبوونی ئازایەتی و شەرم و ڕێز لەلای منداڵەکانیان نیگەران بن. پێویستە منداڵان فێر بکرێن کە لەسەر مافەکانی خۆیان و ئەوانی دیکەش بێنەدەنگ. بۆیە پێویستە دایباب منداڵەکانیان فێری ئازایەتی بێدەنگانە بکەن بەوەی بوێرییان هەبێت و بڵێن نەخێر، ئەوە هەڵەیە.
- دەبێ دایباب کەشێکی تێر لە یەکتری قبوڵکردن

و ڕێز لەماڵدا بخولقێنن، چونکە منداڵ پێویستی بە شوێنێکی ئارامە تاوەکو بتوانێت بە ئازادی گوزارشت لە ترسەکانی بکات. هەموو ترسێک لە لای منداڵ مەترسیدارە، ئیتر گرنگ نییە گەورەکان چۆن لە ترس تێدەگەن بۆیە هەرگیز نابێت دایباب ترسی منداڵەکانیان فەرامۆش بکەن. بەم شێوەیە، زۆر گرنگە ئەو منداڵە دڵ پڕ لە ترسانە هەرگیز لۆمە نەکرێن، سزا نەدرێن، یان زۆر نەپارێزرێن.

- بوونی بەرنامەیەکی بەردەوام و جێگیری ڕۆژانە دەتوانێ هەستی بوونی هێزو دەستەڵات و کۆنترۆڵ کردن لە لای منداڵ دروست بکات. ترسی منداڵ زۆرجار بەهۆی نەبوونی زانیاری و ئاگاییەوە دروست دەبێت، لە بارەی ئەوەی دواتر لە ژیانیاندا چی ڕوودەدات. هەرکاتێکیش هەر گۆڕانکارییەک لە بەرنامەکەدا پێویست بوو، پێویستە پێشتر قسەی لەسەر بکرێت. ئەمەش یارمەتی منداڵ دەدات تا بۆ هەر پێشهاتێک سازو ئامادە بێت. گەشتی مەیدانی و مەشقکردن لەسەر کۆنترۆڵ کردنی ئاگر لەو شتانەن دەکرێ منداڵان بترسێنن بەو پێیەی منداڵان نازانن لە دەرئەنجامدا چی ڕوودەدات. بۆیە زۆر گرنگە پێشتر پرسیاریان لێ بکرێت پێشبینی چیدەکەن و لە دوای ڕووداوەکەش بەهەمانشێوە گفتوگۆیان لەگەڵ بکرێت و ئەزموونیان لە ڕووداوەکەدا باسی لێوە بکرێت. لەم نێوەندەشدا، وشەگەلێک لە بابەتی ترس، تۆقین، زیرەکردن دەکرێ بۆ باسکردنی ئەزموونی پڕ لە ترسان بەکاربێنن.
- هەرگیز فشار مەخەرە سەر منداڵ تا شتێک بکات کە لێی دەترسێ و ئامادەنییە بیکات. هەرکاتێک هەستت کرد دەتوانێ ئەو کارە بکات، ئینجا وردە وردە هانی بدە ڕووبەڕووی کارەکە بوەستێت. بۆ نموونە، ئەگەر منداڵ لە دەنگی گسکی کارەبایی بترسێت، گرنگە لە دوای ئەوەی کە کوژاپەوە بتوانێ دەستی لێبدات، یان باشترە کەسێکی دیکە ئەو کارە بکات، هاوکات دایبابەکە منداڵەکە هەڵبگرن. ڕێگەدان بە منداڵ تا خۆی بڕیار بدات دەموچاوی بخاتە ژێر ئاو، چونکە لە کاتی مەلەکردندا ئەو دەرفەتەیان پێدەدات زیاتر هەست بە خۆ کۆنترۆڵ کردن بکەن و لە ترس بە دوور بن.



- هەرگیز زۆر نیگەران مەبە لەوەی منداڵەکەت، بەبێ مەبەست بەم کارەت بێزار بێت، چونکە هێندەی دیکە ترسەکەی زیاتر دەبێت و بیرکردنەوەی پڕ لە ترسی زیاتر لا بەهێز دەکەیت. منداڵان پێویستیان بەپێدانی زانیاری و ئامۆژگارییە بەشێوەیەکی هێمنانەو بە دەنگێکی دڵنیاکەرەوە و گونجاو لەگەڵ تەمەنیان. بۆ نموونە، ڕەنگە دایباب بڵێن ئەوە دەنگێکی بەرزە، وا نییە، ئەوە دەنگی ئەمبولانسە، دەبێت بە ڕێگەوە بێت بۆ هاریکاری کەسێک.
- پێویستە منداڵان بە نەرمونیانی و هەست و سۆزەوە لەگەڵ ئەو شتانەی پێشتر لێی ترساون مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت، چونکە ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی زاڵبوون بەسەر ترسدا.
- یارمەتی منداڵان بدەن تاوەکو لە ترس تێبگەن. بۆ نموونە، هەوڵدان بۆ ئەوەی لە دەنگی بەرزی «وەکو یاری ئاگرین و هەورەگرمە

و وەڕینی سەگ» ئاشنایان بکەن. جگە لەمەش، جارێ چاوەڕێ مەکە ترسی منداڵ لە شەو بشکێت، بۆیە ئارامبگرە. منداڵ شتەکان وەکو خۆی وەردەگرێت، بۆ نموونە، ئەگەر لەسەر کورسی تایبەت بە منداڵ دانەنیشێ لە ناو ئۆتۆمبێلدا، ئەوا پۆلیس دەیگرێت.، یان کاتێک کەسێکی دیکە پێی دەڵێت «تۆ زۆر جوانی و لەگەڵ خۆم دەتبەمەوە ماڵێ»، یەکسەر وەکو خۆی شتەکان وەردەگرێت. هەروەها نابێت مردن بە خەوتن بچوێنرێت، چونکە دواتر ناتوانن بەباشی بخەون، یان پێیان بڵێن ئێوە کاتێک بەسەر ترسەکەتاندا زاڵ دەبن دەبن بە کوڕێک، یان کچێکی گەورە، چونکە وەها قسەیەک هێندەی دیکە باری سەرشانی منداڵان قورس دەکات.



## تێگەیشتن لە زیادبوونی ترس لە لای منداڵان

| تەمەن | ترسە باوەکان کە دووچاری منداڵی ساوا دەبن |
|---|---|
| ٦ مانگ | کەسی نەناس و دەرەوەی خێزان |
| ٨ مانگ | دوورکەوتنەوە لە دایباب و کەوتن بە زەویدا |
| ١ ساڵ | دوورکەوتنەوە لە دایباب، دەنگەدەنگ، ئاژەڵ، پزیشک، شوشتن |
| ٢ ساڵ | دوورکەوتنەوە لە دایباب، فێرکردنی تەوالێت، کاتی خەوتن، پزیشک، شوشتن |
| ٣ ساڵ | لەدەستدانی دایباب، فێرکردنی تەوالێت، کاتی خەوتن، دێو و درنج و کەسایەتی ترسناک، هەرکەسێک شێوەی لە ئەندامانی خێزانەکەی نەچێت وەکو کەمئەندام، ڕیشن، ڕەنگی پێستی جیاواز و جلوبەرگی جیاواز. |
| ٤ ساڵ | دەنگە دەنگ، ئاژەڵ، کاتی خەوتن، دێو و درنج و کەسایەتی ترسناک، هەرکەسێک شێوەی لە ئەندامانی خێزانەکەی نەچێت، لەدەستدانی دایباب، مردنی کەسێک، جیابوونەوەی دایباب |
| ٥ ساڵ | دەنگەدەنگ، ئاژەڵ، دێو و درنج و کەسایەتی ترسناک، ونبوون، چاودێری کردنیان، ئازاردان، لەدەستدان و مردن، جیابوونەوەی دایباب. |

بۆ هەموو منداڵان و مێردمنداڵان حاڵەتێکی ئاساییە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکەی ژیانیان لە شتێک بترسن، جا ئەو شتە ڕەنگە هەورە گرمە بێت، سەگ بێت، مێشهەنگ بێت، تاریکی بێت، یان شتێکی خەیاڵی بێت لە مێشکیاندا وەکو بیرکردنەوە لە دێو ودرنج لە کاتی نوستندا. تا منداڵەکان لەبارەی جیهانەوە زیاتر فێر ببن، ژمارەی ئەو شتانەی کە لیێ دەترسن زیاتر دەکات. لێکۆڵینەوەیەک دەریخستووە کە ٤٣٪ی منداڵ لەنێوان تەمەنی ٦ بۆ ١٢ ساڵدا زۆر دڵەڕاوکێ و ترسیان هەیە (ئەکادیمیای منداڵان لە ئەمریکا ٢٠٠٤). باوترین جۆری ترس لەم تەمەنەدا ترسە لە تاریکی و جێهێشتنیان لەماڵێکی تاریکدا بە تەنها. هەندێک منداڵ هەیە هەر خۆی بە سروشت ترسنۆکترە لە منداڵانی تر. بۆ ئەمەش، پێویستییان بە دڵنەوایی دایبابە، چونکە بەو دڵدانەوە سەلامەت و دڵخۆش دەبن. ئەم دڵدانەوە و ئاسایشە وایان لێدەکات ئازاو بوێر بن تا لەدەرئەنجامدا بتوانن ڕووبەڕووی ئەو ترسەی ناخیان ببنەوە.



منداڵی ساوا لە دەنگی بەرز، کەسی بێگانەو دوورکەوتنەوە لە دایباب دەترسێت. هاوکات مەلۆتکەش لە بێگانەو دوورکەوتنەوە لە دایباب و شتی نەناسراوو نەزانراو دەترسێت. لەگەڵ گەشەی مێشک و خەیاڵدانیاندا، منداڵی پێش قوتابخانەو تەمەنی قوتابخانە لە تاریکی، برین، ئاژەڵ، تەنیایی و مردن دەترسن. سەرباری بوونی ترس، مێرد منداڵان نیگەران و دڵتەنگ دەبن بەرانبەر بەو چاوەڕوانی و داخوازیانەی دایباب و مامۆستاکانیان کە ناتوانن خۆیانی لەگەڵ بگونجێنن. لە تەمەنی هەرزەکاریشدا، ئەو منداڵانە زۆرجار لە بارەی شەڕی ئەتۆمی، کارەساتی سروشتی و تیرۆر نیگەرانن.

جیاواز لەمانەش، منداڵان لە شتە واقیعیەکانی ژیانی منداڵی وەکو دارەدارە کردن و ڕێکردن، تێگەیشتن لەوەی لە دایکیان دوور بکەونەوە، هەروەها دەرککردن بەوەی دایکیشیان بەجێیان دەهێڵن و بۆ کار دەڕۆن، یان کاتێک دەنگی ئاو دێت دەڕواتە ناو زێراب و تەوالێتەوە و لە کۆتاییدا ئاوەکە دیار نامێنێت، دەترسن. هەروەها، ئەو شتانەی لە دەوروبەری منداڵدان وەکو شوێنی نەزانراو، قەڵەباڵغی و سێبەری خۆیان لە شەواندا دەبنە هۆی زیادبوونی ترس لە ناخیاندا.

کاتێک ئەو ترسە هێندە زۆر دەبێت و دەبێتە هۆی دروستبوونی ژیانێکی نائارام و پڕ لە ترس، پێویستە دایباب پرسوڕا بە کەسانی پسپۆری دەروونی بکەن. کاتێکیش ئەو بڕیارەیاندا، باشترە ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە خۆیان بکەن. ئایا لە کەیەوە چەندێکە ئەو ترسە لە گیانیاندایە؟ ئایا ترس بۆ منداڵان زیانبەخش و مەترسیدارە؟ ئایا ئەو ترسە کاریگەری خستووەتە سەر ڕەفتاری ئاسایی و پەیوەندییەکانی منداڵەکە؟ ئایا ئەو ترسە ڕێگر بووە لە منداڵان کە یاری نەکەن و نەخەون؟

## منداڵ پێویستی بە ئازایەتی دەروونی و جەستەیی هەیە:

ئازایەتی دەروونی کاتێک دەردەکەوێت کەسەکە نەترسێت لە گوتنێ، یان نووسینێ، یان ئەنجامدانی شتێک، یان هەستێکی دەروونی (وەکو گریان). ئازایەتی دەروونی بریتیە لە ئازایەتیەکی ڕاستەقینە و ئەم ئازایەتیە سەرچاوەی بەهێزییە لە ژیاندا. ئەوەی لە ئێستادا هەیە چ فیلم و چ میدیا تەنیا ئامانجیان کوڕانە و تەنیا بەرەو بە یەک جۆر ئازایەتی دەدەن ئەویش لایەنی جەستەیە و وەستانە لەدژی نەیار، دوژمن، ئاژەڵی دڕندە، زاڵبوون بە سەر دێو و دڕنجی نامۆ و ڕووبەڕووبوونەوەی ناحەز بە چەک و تەقەمەنی. بەپێچەوانەی ئەمانەوە، کوڕان لە ڕووی دەروونییەوە پێویستیان بە مۆدیل و شێوازی نێو خانەوادەکەی خۆیان هەیە تاوەکو ببینن لە چواردەوریاندا لە بارەی ئازایەتی دەروونییەوە چی دەگوزەرێت. سەرباری ئەمەش، پێویستە کۆمەڵگە مۆدێلێکی قارەمانانە پێشکەش بکەن کە لە هێز و باز و بەدەر بێت. هەرچەندە زۆر لە گەنجان و کەسانی پێگەیشتوو لە کاروبار و هەڵسوکەوتیاندا ئازایەتی دەروونی دەبینرێ، بەڵام ئایا تاچەند ئەوکەسانە ڕێ بە منداڵان دەدەن ئەو ئازایەتیە دەروونییە ببینن، بۆیە پێویستە خەڵکی لەبارەی ئەم پرسەوە قسە بکات. هاوکات، پێویستە دایبابانیش دەستخۆشی لە بوونی ئازایەتی دەروونی بکەن لەو کەسانەی ئازایەتی دەروونی دەنوێنن، قسەی لەسەر دەکەن، کە سەرباری ئاستەنگەکان هێشتا چالاکن، زمانی نوێ و جیاجیا فێر ببن بۆ ئەوەی ئازایەتیان نیشان بدەن، هەروەها لەمبارەیەوە فێری تەکنیک و شێوازی جیاجیا ببن. بەمشێوەیە، کاتێک ئازایەتی دەروونی پراکتیزە کراو شێوەی خۆی وەرگرت، ئەوکاتە کاریگەری ئەرێنی لەسەر منداڵان دروست دەکات.

ڕەهەندێکی دیکەی ئاکاری ئازایەتی بریتیە لەو ئازایەتیەیە کە لە کاتی هەڵچووندا کۆنترۆڵی هەست و دەروون و قسە بکەیت. ئەمەش بە پێچەوانەی ئازایەتی جەستەییەوەیە هەروەکو پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرمووێت:

(ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)). (البخاري) واتە: هێز و ئازایەتی لەوەدا نییە کە مرۆڤ لە زۆرانبازییدا سەربکەوێت، بەڵکو هێز و ئازایەتی ئەوەیە کە مرۆڤ لە کاتی تووڕەبووندا کۆنترۆڵی خۆی بکات.

## لە نێوان ئازایەتی و هەڵسوکەوت بە گوێرەی ویستی چواردەور

زۆر لە کەسانی پێگەیشتوو باسیان لە ڕۆڵی دایباب و مامۆستایان کردووە لە بەکارهێنانی هەڕەشە و لۆمەکردن، ئەمەش کاریگەری هەبووە لەسەر برەودان بە ترس لە کاتی منداڵیدا. هەر لە بچووکیەوە منداڵان وا فێرکراون ڕەفتاریان بەوشێوەیە بێت پێیان گوتراوە مەگەر گوێڕایەڵی گەورەکان بن ئەگەرنا لەبەرچاوان شەرمەزار دەکرێن، هەڕەشەیان لێدەکرێت و لۆمە دەکرێن. منداڵان پێویستە کوێرانە شوێن ویستی گەورەکان بکەون. ئەوان بە کۆمەڵە قسەیەکی وەکو « پێویستە منداڵ بە کردار ئەو هەڵسوکەوتە نیشان بدات، نەوەک بە گوفتار!»، یان «دەمت داخە، ئەگینا دەتگرییێنم!» دەبنە هۆی دروستبوونی ترس و کوشتنی ئازایەتی لە گیانیاندا.

ئەو منداڵانەی ترسێنراون، یان ترسیان لەشتانێک هەیە کە گەورەبوون لە دۆزینەوەی ئیشوکار، یان هاوسەرگیری پێویستیان بەئاسایش و سەلامەتی هەیە، چونکە ئەو ترسەی لە

دڵیاندا هەیە ڕێگرە لەبەردەم سەرکەوتنیان و لە کۆتاییدا ناتوانن ئیشێکی شیاو بدۆزنەوە. ئەوان لە ڕەتکردنەوەی ئیش دەترسن بەهۆی بوونی هەستکردن بەشەرم، بە تاوان و خۆبەکەم دانان. هەروەها ئەو کەسانە هیچ جۆرە متمانەیەکیان نییە، هەرگیز هەست بەوە ناکەن باشتر دەبن و بەهیچ شێوەیەک ململانێی بەدەستهێنانی ئازادی ناکەن. بەدەستهێنانی ئازادی پێویستی بە ئازایەتیە، هەروەکو باسکرا، ئەو کەسانە هەر لە منداڵیەوە وا فێرکراون ناتوانن بێ ئەوانی دیکە سەلامەت بن و هەمیشە پێویستیان بە یارمەتی ئەوانی دیکە هەیە. دواجار ئەوان وا گۆشکراون نازانن چۆن داهێنان بکەن، لە جیاتی ئەوە وایان پێگوتراوە کە لە کۆمەڵگەدا شوێن هەنگاوەکانی ئەوانی دی بکەون.

**فشارو کاریگەریی هاوڕێ:**

کاتێک منداڵ لە تەمەنێکی بچووکدایە، دایباب، یان سەرپەرشتیارانیان بڕیاری گرنگی ژیانیان بۆ دەدەن. بەهەرحاڵ، لە کاتێکیشدا گەورە دەبن، پێویستە منداڵ. لە ژیانی هەرزەکاریدا خۆی فێری بڕیاردان ببێت، هەرزەکاران دووچاری هەندێ ڕەوشی پڕ ئاستەنگی کۆمەڵایەتی دەبن کە پێویستە خۆیان بڕیار بدەن. هاوکات هاوڕێکانیان بەچەندین شێوە فشار و کاریگەری لەسەر یەکتر دادەنێن تا مادده سەرخۆشکەرەکان بخۆنەوە، دەرمان بخۆن، یان سێکس بکەن، لەم حاڵەشدا، گوتنی نەخێر و دژایەتیکردنی ئەم قسانە کارێکی سەختە.



**لاسایی کردنەوە    کۆمەڵایەتی بوون    سەربەخۆیی**

ئەو سێ قۆناغەی گەشەگردن لەلای منداڵان بەمشێوەیە دەستنیشان دەکرێت: قۆناغی لاساییکردنەوەی دایباب، ئەم قۆناغە لە لەدایکبوونەوە بۆ ٧ساڵان دەخایەنێت: قۆناغی کۆمەڵایەتی بوون لە ٧ بۆ ١٤ ساڵ دەخایەنێت، هەروەها قۆناغی سەربەخۆیی لە تەمەنی ١٤ بۆ ٢١ساڵ دەخایەنێت.

منداڵان دەیانەوێ خۆیان لەگەڵ برادەرانی خۆیان بگونجێنن و بەشێک بن لەوان، هەروەها ئەوە نیشان بدەن ئەوان باشتر و پێشکەوتوترن وەک لەوەی دەبینرێن. ئەوان چیدیکە نایانەوێت بڵێن ئێمە ئەو منداڵەی جارانین. ئەوان بۆ هەمیشە ناتوانن ڕووبەڕووی ناخی خۆیان بوەستنەوە و نکۆڵی بکەن ئەوەی دایبابیان دەیانەوێت ڕاستە، بەڵکو ئەوان چیدیکە بەگوێی هاوڕێکانیان دەکەن (بەتایبەت لە خواردنەوەی بیرەو جگەرەکێشاندا). خۆ ئەگەر ئەو منداڵانە بەگوێیان نەکەن، ئەوا چیدیکە هاوڕێکانیان یاریان لەگەڵ ناکەن. لەمبارەیەوە هەندێ قسە هەیە لە نێو منداڵاندا زۆر باوە وەکو بەکارهێنانی هێز لە دژیەکتر لە چەشنی «چی دیکە نامەوێت ببمە باشترین هاوڕێت».

نەک هەر منداڵان، بەڵکو ئەم ململانێیە لە نێو مێردمنداڵانیشدا بوونی هەیە، بۆیە زۆر گرنگە دایباب بابەتی کاریگەری هاوڕێ بۆ منداڵەکانیان ڕوونبکەنەوە. کارێکی باشە ئەگەر دایباب لەنێو خۆیاندا باسی پەیوەندی هاوڕێیەتی بۆ منداڵەکانیان بکەن. بۆ نموونە، پێویستە دایباب باسی ئەوە بکەن ئەگەر کۆمەڵێک منداڵ پێکەوە یارییەکی وەکو چاوشارکێ بکەن، زۆر گرنگە ئەو منداڵانە هەموویان وەکو یەک بە گوێرەی یاساکان گەمە بکەن ئەگینا یەکێکیان یارییەکە لەوانی دیکە تێک دەدات. بەهەرحاڵ، ئەگەر ئەو کۆمەڵە منداڵە ویستیان یارییەکی مەترسیدار بکەن ئەوا ئەو کات ڕەتکردنەوە و بەشداری نەکردن لەو یارییە زۆر گرنگە. بەمشێوەیە، هەرکە یەکێک لە منداڵەکان بوێری ئەوەی هەبوو بڵی «نا» ئەوا دەبێتە هۆکارێک بۆ ئەوانی دیکەش کە بڵێن نا.

زیاد لەمانەش، گرنگە ئەو دایبابانە باس لە جیاوازی کەسی بۆ منداڵەکانیان بکەن و پرسیاری ئەوەیان لا بوروژێنن کە ئایا پێویستە هەموو هاوڕێکانیان وەکو یەک بیربکەنەوە؟ ئەگەر منداڵێک ڕێزی جیاوازیی کەسی بگرێت ئەوا ژیانی هەرزەکاری و گەورەیی تەواو جیاواز و هەمەجۆر و باشتر دەبێت. جگە لەمەش، گرنگە دایباب باسی ڕۆڵی سەرکردەیی و پێشەوایەتی بۆ منداڵەکانیان بکەن. هاوکات زۆر گرنگە گوێ لە منداڵەکانیان بگرن و بزانن چی کێشەو گرفتێکیان لەگەڵ هاوڕێکانیان هەیە، ئایا دەتوانن بگونجێن لەگەڵیان. ئەگەر دایباب بتوانن گوێ لە منداڵەکانیان بگرن بێ ڕەخنە لێگرتنیان باسی کێشە و گرفتەکانی ژیانیان لەگەڵ بکەن، ئەوانیش ئەوکات لەگەڵ گەورەبوونیان لە باسکردنی کێشەکانیان بۆ دایباب بەردەوام دەبن.

دەکرێ کاریگەری هاوڕێ باش بێت، یان خراپ. بەهەرحاڵ، دەکرێ کاریگەری هەندێ منداڵ ئەرێنی و تەندروست بێت لەسەر ئەوانی دیکە. کاتێک دایباب بەگەرمی و بەڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ هاوڕێی منداڵەکانیان بکەن، ئەوکات منداڵەکانی خۆشیان چاویان لێدەکەن و وانەیان لێوە فێر دەبن کە ئەوانیش چۆن مامەڵە بکەن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا.

کاتێک دایباب جیاوازییەکانی ئەوانی دیکەیان قبوڵ کرد و نرخی کەسانی دیکەیان لابوو، جا با ئەو کەسە بێگانەش بێت ئەوکات منداڵەکانیشیان فێری ئەوە دەبن چۆن قبوڵی جیاوازی کەسانی دیکە بکەن. بەو شێوەیە، هەرکە دایباب هەڵسەنگاندن و مامەڵەیان لەسەر بناغەی ماددیی، جلوبەرگ، ئایین و ڕەگەز نەبوو، ئەوکات منداڵەکانیشیان وا بیردەکەنەوە کە بە هیچ شێوەیەک نەنگی نییە لە خەڵکی جیاواز بێت. بۆیە، دەکرێ هاوڕێی منداڵ و چواردەوری کاریگەری لەسەر منداڵ دابنێ، بەڵام دایباب کاریگەریان زیاترە.

هاوڕێ گرنگی لە ژیانی هەموو کەسێکدا هەیە، هەروەها بەهێزکردنی لایەنی کۆمەڵایەتی لەگەڵ ئەوانی دیکە بەشێکە لە گەشەی ئاسایی هەر منداڵێک. پێویستە منداڵان بەگشتی فێر ببن کە چۆن خۆیان لەگەڵ هاوڕێکانیاندا دەگونجێنن

بەجۆرێک کە بەها و ناسنامەی خۆیان ون نەکەن. کاتێک دایباب هاوکاری منداڵانیان دەبن تا پەرە بە متمانە و ئازایەتیان بدەن، هاوکات پێویستە ئامادەیان بکەن چۆن مامەڵە لەگەڵ فشار و کاریگەری هاوڕێکانیان بکەن، ئەوکات ئەو منداڵانە ئەوەندە توانایان هەیە ئەگەر شتێکیان بەدڵ نەبوو، یان بێزاری کردن، یان پێیان وابوو ڕاست نییە بتوانن بڵێن نا.

## دایباب، ئازایەتی و کرداری کەلتووری:

ئازایەتی پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ دروستکردنی سەرکردەدا هەیە. وەکو باسکرا، برەودان بە ئازایەتی لە ڕۆحیەتی منداڵدا هەر لە تەمەنێکی زووەوە دەست پێدەکات، سەلماندنی ئەمەش وەک ئەوەی بیری لێ دەکرێتەوە ئاسانە، چونکە توێژینەوەکان سەلماندوویانە منداڵان بەئازایەتی لەدایک دەبن، بەهیچ شێوەیەک لە چواردەوریان ناترسێن، بەڵکو ئەوە دایبابن ترسیان لە دڵدا دروست دەکەن. ئەوە ئەوانن ترسیان لە ئاژەڵ، تاریکی، بەرزی، دێو و درنج، مار، سەگ و ئاو بۆ دروست دەکەن. بۆیە ئەو شێوەیەی منداڵی پێ گەورەو پەروەردە دەکرێت کاریگەرییەکی زۆر لەسەر ئازایەتی منداڵ دادەنێ. لە هەندێ کەلتووردا، کارێکی ئاساییە دایباب هەڕەشەو ترس لەگەڵ منداڵەکانیان بەکاربێنن بۆ ئەوەی گوێڕایەڵ بن، ئەمەش کاریگەری لەسەر شێوازی تێگەیشتنیان لە باوەڕ، ئایین، لەبەرکردنی قورئان و ناوە جوانەکانی خوا دەبێت. بۆیە، دروستترین ڕێگا بریتیە لە دەستکردن بە لەبەرکردنی ئەو ئایەتانەی باس لە خۆشەویستی و بەخشندەیی و لێبوردەیی دەکەن دوای ئەویش ناوەکانی خوا. بەمشێوەیە، پێویستە لە سەرەتادا جەخت لە لەبەرکردنی خۆشەویستی و بەهەشت بکرێت نەک سزادان و دۆزەخ.

زیاد لەمەش، باسی چیرۆکی پێغەمبەران (دروودی خوای لەسەر بێت)یان بۆ بکەن. دەتوانن باسی ئیبراهیم پێغەمبەریان بۆ بکەن کە چۆن چووە نێو پەرستگایەکەوە و بە تەورەکەی سەری هەرچی بت هەیە پەڕاندی و خستیە ملی گەورەکەیانەوە. باسی موسا و هاروونی برای بکە بۆیان چۆن بە جەسارەتەوە ڕووبەڕووی دیکتاتۆرێکی وەکو فیرعەون بوونەوە، هەروەها باسی پێغەمبەری ئیسلام محەممەد (دروودی خوای لەسەر بێت) بۆ بکە سەرباری بوونی هەڕەشەی کافرەکان و بەرد تێگرتن و زبڵ و خاشاک تێگرتنی، ئەو هەر لە نوێژ و نزا لە کەعبەی پیرۆز بەردەوام بوو. بەم شێوەیە، بۆ ئەوەی تۆوی ئازایەتی بچێنی ئەوا باشترە باسی چیرۆکی پڕ لە ئازایەتی هاوشێوەیان بۆ بکەی. زۆر گرنگە منداڵ وا فێر بکرێت کە هەست بکات هەمیشە لە ژیانیدا خوا بوونی هەیە. دەرئەنجام، پێویستە منداڵ لەسەر ئازایەتی، بێ کێشەیی و ئەنجامدانی کاری باش پەروەردە بکرێت و جگە لە خوا سڵ لە هیچ کەس نەکاتەوە و لە ناخی دڵەوە خۆشی بوێت.

بەداخەوە، هەندێ دایباب ڕێگە بە تێکەڵاوبوونی منداڵەکانیان نادەن تا لەگەڵ ئەوانی دیکەدا یاری بکەن و دواجار کەنارگیریان دەکەن. بەشێوەیەک پەروەردەیان دەکەن تیشکی قسەکانیان تەنیا لەسەر لایەنە خراپەکانی شتەکانە، بۆ نموونە، باس لە مەلەکردن دەکەن پێیان دەڵێن مرۆڤ نوقم دەبێت، کە باس لە سواربوونی ئەسپ دەکەن دەڵێن کەوتنە خوارەوەی ئاوا ئازار بەخشە، کە باس لە وەرزش دەکەن دەڵێن کە چۆن دەبێتە هۆی دەست و قاچ شکان. بەم کردەوانە دایباب منداڵێکی ترسنۆک گەورە دەکەن، چونکە هیچ جۆرە بژاردەیەک ناخەنە بەردەستیان و لەبڕیاردان بێبەشیان دەکەن. ئەمشێوەیە لە پەروەردە کردن وا دەکات منداڵ هەست بکات دایباب تاکە کەسن لەجیاتیان بڕیار بدەن و بیربکەنەوە. زیاتر لەمەش، منداڵەکانیان وێران دەکەن بەوەی هەموو شتێکیان بۆ دابین دەکەن و لە جیاتی ئەوان هەوڵ دەدەن. لەبری ئەوەی سەربەرستیان دێن بکەن لە هەموو

جۆرە مەترسییەک دەیانپارێزن. بەو شێوەیە، دایباب کارێکی هەڵە دەکەن کاتێک زیاد لە پێویست دەیانپارێزن و بەرانبەریان هەستیارن، نایانبەنە دەرەوە بۆ ئەوەی نەخۆش نەکەون، یان تووشی هەڵامەت نەبن. بەم کردارانە ئەوە فێری منداڵ دەکەن کە ئیتر ناتوانرێ متمانەیان پێ بکرێت، هەروەها نابێت ڕێگە بدرێت هیچ جۆرە سەرکەشییەک بکەن، بەڵام حاڵەتەکە وا دەخوازێ بیانخەنە دۆخێک پێویستیان بە نیشاندانی ئازایەتی بێت و ڕووبەڕووی هەندێ سەرکەشیش ببنەوە نەوەک هەر بپارێزرێن. بە پێچەوانەوە، پێویستە فێر بکرێن لە کەشێکی ناسەلامەتدا چۆن خۆیان دەپارێزن، بۆیان ڕوون بکەنەوە لە دارستان، کارگە و بەلەمدا چی سەلامەتە ئەنجامی بدەن و هاوکات چۆن جیاوازیش بن. دەرئەنجام، پێویستە ئازایەتی بەشێک بێت لە کەلتوورمان، ئەوەشتان لە بیر بێت، خوای گەورە پاڵپشتی لەوانە دەکات کە ئازان!

- ناوی مامی پێغەمبەر(دروودی خوای لەسەر بێت) حەمزە بوو کە بە واتای شێر دێت. بەئاماژەدان بەئازایەتی و بەهێزییەکەی، نازناوی "شێری خوا و پێغەمبەر"ی وەرگرتبوو!

هەروەها دەتوانین چیرۆکی ئازایەتی شانشینی ئاژەڵان بۆ منداڵان باس بکەین:

لە بێشەی شێردا بۆنێک دێت هەرکە ڕێوی ئەو بۆنە دەکات ئەگەرچی شێرەکە لە بێشەکەشدا نەبێت ئیتر ڕێوییەکە ناتوانێت نزیکی ئەو ناوەش بێتەوە. لە هەندێ باڵندەدا "بۆنموونە کەناری فینچ"، جۆرە شەرمنییەک لە سروشتیدا هەیە ئەگەرچی لە دووریش بێت ئەو تایبەتمەندییە ون ناکات، بەڵام باز کاتێک کە مرداربووش تایبەتمەندی ئازایەتی هەر لە دەست نادات.

- مارتن لۆسەر کینگ دەڵێت "پێویستە دیوارێکی ڕاگر لە ئازایەتی دروست بکەین تا بەربگری بە لافاوی ترس".

## شەرم، یان حەیا؟



**ئەوەی ئێمە پشتگیری لێ دەکەین حەیایە نەوەک شەرم، چونکە شەرم بریتیە لە هەستێک لە ناخی مرۆڤدا کە حەز ناکات کەسانی دیکە ببینێت. بە پێچەوانەوە، حەیا بریتیە لە ڕێز و ڕەوشتبەرزی و خۆدەرنەخستن.**



## چالاکییەکان

### چالاکی ژمارە ٤٧: ئاڵوگۆڕی ئەزموونی ترس

ئەزموونی ترسی خۆت لە سەردەمی منداڵیدا و چیت کردووە کاتێک کە ترساویت بۆ منداڵەکانت بگێڕیتەوە. ئەوکات منداڵانیش دەتوانن کۆمێنت و ئەزموونی خۆیان ئاڵوگۆڕ بکەن.

### چالاکی ژمارە ٤٨: نۆ شێواز بۆ ترسنۆک کردنی منداڵەکانت

باسی ئەو شێواز و خاڵە خراپانەی پەروەردە کردن بکە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت کە لە خوارەوە هاتوون، هەروەها نموونە و چیرۆکی ئەزموونەکانی خۆتیان بۆ بگێڕەرەوە. ئەگەر ئەم خاڵە خراپانەی خوارەوە ڕوویدا، چۆن دەتوانی ئەو هەڵانە چاک بکەیتەوە؟

- شەرمەزارکردنی منداڵ و هێرش کردنە سەری، بە تایبەت لەبەردەمی هاوڕێکانیدا.
- ناو و ناتۆرەی خراپ بخەیتە دوای منداڵەکەت، هەروەها پێی بڵێیت بەکەڵکی هیچ نایەیت.
- متمانەت بە منداڵەکەت نەبێت و هەرچی ئەو بیڵێت باوەڕی پێ نەکەیت. هاوکات پێی بڵێیت ناتوانی باش بیت، کەسانی دیکە زۆر لە تۆ باشترن.
- شتە باشەکانی منداڵەکانت فەرامۆش بکەیت و تەنیا جەخت لەسەر خراپەکانیان بکەیت.
- بە شێوەیەکی باشتر مامەڵە لەگەڵ خوشک و براو ئامۆزاکانی بکەیت و هەردەم ئەو بە ناشیرین و تەمەڵ لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بەراورد بکەیت و ئەوان بەجوان و باش وەسف بکەیت.
- منداڵەکەت هەمیشە لە تەنیشتی خۆتەوە بێت و وای لێبکەیت بەو شێوەیە هەست بە سەلامەتی بکا.
- ڕەفتاری منداڵەکەت بە بەخشینی ژمارەیەکی زۆر دیاری و پاداشت تێک بدەیت.
- ڕێگە بە منداڵەکەت نەدەیت لەبەردەم کەسانی دیکەدا قسە بکات، دەبێ هەمیشە بێدەنگ بێت.
- هیچ بەرپرسیارێتیەک نەدەیتە منداڵەکانت لە بەر ئەوەی بچووکن، هەروەها ئەوەیان فێر بکەیت لە حاڵەتی مەترسیدا پشت بە ئەوانی دیکە ببەستن.

### چالاکی ژمارە ٤٩: ئازایەتی و باوەڕ

لەگەڵ منداڵەکانت باس لە چیرۆکی ڕووبەڕووبونەوەی قورەیش بکە کە چۆن هەوڵیاندا ئاستەنگ لە بەردەم پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت)، دروست بکەن پێغەمبەریش (دروودی خوای لەسەر بێت)یش فەرمووی: مامە گیان، سوێند بە خوا، ئەگەر قورەیش خۆر بخەنە سەر دەستی ڕاستم و مانگیش بخەنە سەر شانی چەپم تا واز لە پەیامی خوا بێنم، ئەوا واز ناهێنم هەتا خوا خۆی سەری دەخات، یان هەتا لەپێناو پارێزگاری لێکردنیدا لەناودەچم.

١. دەتوانرێ چەند ڕەگەزێکی ئازایەتی لەم فەرموودەیەی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەستنیشان بکرێت کاتێک کە لەگەڵ ئەبوتالیبی مامی قسەی کرد؟

٢. باس لەو ڕووداوانەی دیکە لە ژیانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بکە کە لە بارەی ئازایەتیەوەن.

٣. باس لە چیرۆکی پڕ لە ئازایەتی یارانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بکە.

٤. حاڵەت و ڕووداوی ئازایەتی سەردەمیانەی پاڵەوان و قارەمانەکان بکە کە لە ئایین و بیرباوەڕە

جیهانییەکانی دیکەدا ناویان هێنراوە.

حاڵەتێک بگێڕەرەوە کە تۆ خۆت ئازایەتیت تێیدا نواندووە. چ شتێک سەخت بوو؟ چیت بەدەست هێنا؟ هەڵویستی خەڵکی چۆن بوو؟

دواتر، داوا لە منداڵەکان بکە چیرۆکی هاوشێوە بگێڕنەوە.

**چالاکی ژمارە ٥٠: ئازایەتی: تاقیکردنەوەی هەرزەکاران**

ئایا تۆ کەسێکی ئازایەتی و بوێریت هەیە؟ ئەگەر وتت: بەڵێ، ئەوا وەڵامی هەندێ لەم نمونانە بدەرەوە.

| | راست | هەڵە |
|---|---|---|
| شتێک هەڵە بێت لە دژی دەوەستمەوە ئەگەر بەتەنیاش بم. | ☐ | ☐ |
| هەرگیز دوای کاریگەری نەرێنی هاورێ ناکەوم. | ☐ | ☐ |
| ترس و شکست ناتوانن رێگری لە ئەنجامدانی شتەکان بکەن. | ☐ | ☐ |
| ناترسم گوزارشت لە خۆم بکەم کاتێک ئەوانی دیکە نارازی بوون. | ☐ | ☐ |
| نییەتی سەرکەشی و بڕیاردانم هەیە. | ☐ | ☐ |

بۆیە پێموایە/ پێموانییە کەسێکی بوێر و ئازابم، چونکە -------------------------

**چالاکی ژمارە ٥١: چۆنییەتی کەمکردنەوەی ترسی منداڵان لەکاتی ڕوودانی شەڕ و کارەساتدا**

ئەم بڕگانەی خوارەوە بە هاوبەشی لەگەڵ منداڵەکانتدا باس بکە و پێکەوە هەندێکیان جێبەجێ بکەن.

لەم سەردەمەدا بڕێکی زۆر لە منداڵان ئەزموونی شەڕ و کارەسات دەکەن. بۆ چارەسەری ئەمەش، دایباب دەتوانن ئەم بڕگە و خاڵانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن بۆ ئەوەی ترسی منداڵەکان بەرانبەر بەو کارەساتانە کەم ببێتەوە:

أ. مەهێڵە گوێ لە هەواڵەکان بگرن، لە جیاتی ئەوە کورتەیەکیان لەسەر ڕووداوەکان بۆ باس بکە.

ب. با بەردەوام بن لەسەر ئەو شتانەی ڕۆژانە ئەنجامی دەدەن وەکو کاتی نوستن، تۆپ تۆپێن، ژەمە خواردن و کاتی نوێژ.

ت. جەخت بخەرە سەر چاودێریکردنی منداڵەکەت. بیانکە باوەش و لە ئامێزیان بگرە، کاتیان لەگەڵدا بەسەر بەرە و زیاتر گرنگیان پێ بدەو لەگەڵیان گەرموگوڕ بە و هەوڵ بدە لە ڕێگەی گوێگرتن و ڕێزگرتن لە هەستیان لەگەڵیان گفتوگۆ بکەیت.

س. وەڵامێکی هێمنانەت بۆ ئەو ڕووداوە پڕ لە مەترسیانە هەبێت کە دووچاریان دەبێت، هەمیشە مەبە هۆی ترساندن و خەمبار کردنیان و هەرگیز باسی هەواڵیان بۆ مەکە.

ج. لە ڕێگەی یاریکردنی وەکو دانانی نەخۆشخانەی خەیاڵیی کە تێیدا سەرباز و کەسانی مەدەنی چارەسەر دەکەن، شوێن دروست بکەن بۆ بەندکراوانی شەڕ، بڕیاردان لەسەر ئەوەی لە

کوێ، چۆن و چی بۆ دروستکردنی کامپ و پەناگە بۆ ئاوارەکان بکرێت، دامەزراندنی دەزگاو ڕێکخراوی فریاگوزاری بۆ قوربانیان هەروەها شوێنی تایبەت بە نوێژ کردن بۆ ئەو کەسانەی قوربانی کارەساتەکان بوون. بەمشێوەیە، هەوڵبدە تێگەیشتنێکی باشتریان لەسەر شەڕ هەبێت.

ح. لە ڕێگەی ئیمەیل و نامەوە پەیوەندی بە منداڵانی وڵاتانی دیکەوە بکە کە بە هەمان شێوە دووچاری کارەسات بوون. لەوەش زیاتر، هەوڵبدە پەیام و دیارییان لەگەڵ ئاڵوگۆڕ بکە.

خ. نامە و نوسراو بۆ کەسانی دیکە بنێرە، تێیدا بەنزای خوا دەست پێبکە، لە نامەکەدا باس لە بەردەوامی شەڕ و وێرانکاری وڵات، دوژمن، یان ڕزگاربووانی کارەساتەکە بکە. هەروەها وێنەیەک بکێشە بەئاشتی لەلای سەربازان تایبەتبێت، دروستکردنی کێک و کولیچە بۆ کەسێک بریندارە، یان پارە کۆبکەرەوەو پاشان بۆ ژمارەی بانکی ڕزگاربووان بینێرە.

**چالاکی ژمارە ٥٢: چۆن بڵێیت نەخێر و لەهەمانکاتیشدا هاوڕێیەتیت بەردەوام بێ**

ئەم ستراتیژە چوار خاڵییە لەگەڵ منداڵەکانتدا جێبەجێ بکە بۆ ئەوەی بە ئاسانی و ئاسودەییەوە بڵێن نەخێر. بە لەبەرچاوگرتنی تەمەنی منداڵەکەت، دەتوانی چەندینجار و لە چەندین شوێن ئەم ستراتیژە پەیڕەو بکەیت.

بۆ نموونە، هاوڕێکانی منداڵەکەت دەیانەوێت کوڕەکەت، یان کچەکەت فێری جگەرە کێشان، خواردنەوەی بیرە، خواردنی دەرمان، یان سێکس کردن بکەن.

- بڵێ، «نەخێر سوپاس: نامەوێت ئەو کارە بکەم».

یەکەمین ستراتیژ بۆ بەرگریکردن و ڕەتکردنەوەی فشارو کاریگەری هاوڕێ و ناسراو زۆر ئاسانە، ئەویش گوتنی «نەخێر سوپاس: نامەوێت ئەو کارە بکەم». زۆرجار بە گوتنی ئەمە هەموو شتەکان کۆتایی دێت، چونکە ئەوە بژاردەی تۆیە و ئەوانیش پێویستە ڕێزی بگرن.

- بەردەوام بڵێ «نەخێر سوپاس».

هەندێکجار، هەندێ لە منداڵان لە فشار هێنان بەردەوامن، هەر دەیڵێن و دەیڵێنەوە تەنیا بۆ یەک جار تاقی بکەرەوە. تۆش بەردەوام ئەم وەڵامە دووبارە بکەرەوەو بڵێ «نەخێر سوپاس»: نامەوێت ئەو کارە بکەم، لە هەندێ حاڵەتدا ئەگەر گونجاو بوو دەتوانی بڵێی «ئەوە ئایینەکەم ڕێگرە لە ئەنجامدانی ئەو کارە». هەرگیز بێزار مەبە لە دووبارەکردنەوەی ئەم قسەیە هەروەها هەوڵمەدە پاسات بۆ ئەم بڕیارەشت بهێنیتەوە. لە کۆتاییدا، ئەو منداڵەی فشار ئەهێنی کاتێکوێ لەو وەڵامە دەبێت خۆی واز دەهێنێت. خۆ ئەگەر ئەمەش بێ کەڵک بوو، ئەوا ئەو کات بەڕوونی و بەمتمانەوە هۆکارەکەی پێ بڵێ.

- فشارەکە پێچەوانە بکەرەوە: «بۆچی فشار بۆ من دەهێنی!؟»

ئەگەر کەسێک بەردەوام لۆمەت بکا، ئەوجا تۆش لۆمەی بکە. پێی بڵێ «بۆچی تەنیا بە من دەڵێی؟» ئەمجۆرە لە فشار و کاریگەری پێچەوانە سوودی خۆی دەبێت، چونکە کاریگەری

لەسەر کەسی بەرانبەر دادەنێ تا لە ڕەفتارەکەی خۆی تێبگا. ئەمەش دەریدەخات کەسەکەی دیکە کێشەی هەیە نەک تۆ. بەمشێوەیە دەتوانی بۆ بەردەوامی دان بە پەیوەندییەکانتان بەدیلێکی دیکە پێشنیاز بکەی.

- پاساوێک بۆ خۆت بهێنەوە و ئەو شوێنە چۆڵ بکەو بڵێ: «ببورە دەبێ بڕۆم».
دەتوانی بە دەنگێکی هاوڕێیانە بڵێی «ببورە دەبێ بڕۆم». دواتر بەبێ گفتوگۆ ئەو شوێنە چۆڵ بکە. بەهیچ شێوەیەک پێویست ناکات بڕوبیانوو بۆ کارەکانت بهێنیتەوە، هەروەها ئەو فشارانە قبووڵ بکەیت و خۆشت ناڕەحەت بکەیت.

- هەرکاتێک هاوڕێیەکی، یان هاوپۆلێکی منداڵەکەت ویستی شتێکی نەخوازراو بە منداڵەکەت ئەنجام بدات هەمیشە هانی منداڵەکەت بدە بیربکاتەوە و بڵێت نا، کاتێک منداڵ فێر بوو بڵێت نەخێر و بەردەوامیش هەر هاوڕێ بوو لەگەڵیاندا ئەوکات هیچی دیکە فشار دروست ناکات.
لە ئامۆژگاریەکانی ماڵپەڕیwww.Ehow.com  وەرگیراوە.

### چالاکی ژمارە ٥٣: ئازایەتی بریتیە لە...

نموونە بهێنەرەوە و لەسەر ئەم دێڕانەی خوارەوە چیرۆک بۆ منداڵەکانت بگێڕەرەوە:
ئازایەتی بریتیە لە:
شوێن بیر و هۆش بکەوە نەوەک «شوێن مێگەل».
ڕەتکردنەوەی بەشداریکردن لە هەر هەڵسوکەوت و ڕەفتارێکی زیانبەخش و بێڕێز.
بە قوربانیکردنی دەستکەوتە کەسیەکان لە پێناو بەرژەوەندیەکانی ئەوانی دیکە.
قسەی عەقڵی خۆت بکە ئەگەرچی ئەوانیدی ڕازیش نەبن.
لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی تەواوی کارو هەڵەکان.
شوێنکەوتنی یاساکان و سووربوون لەسەر ئەوەی ئەوانی دیکەش بەگوێرەی یاسا کار بکەن.
ئەنجامدانی ئەوەی پێتوایە دروستە بەبێ گوێدانە ئەوەی دەرئەنجامەکەی چەندە مەترسیدارە.
ڕووبەڕووبوونەوەی خراپەکاران و پاڵپشتیکردنی چاکەکاران.



# بەندی شانزەیەم:

# فێرکردنی خۆشەویستی

کە منداڵ لەدایک دەبێت لە بنەڕەتدا خۆشەویستی لە ناخیدا هەیە، بۆیە پێویستە دایباب گەشەی پێ بدەن. هەر لە شەش هەفتەیی و لەو کاتەوەی دایباب دەیدوێنن، کاردانەوەی بۆیان دەبێت. توانای دایباب بۆ دەربڕینی خۆشەویستی کاریگەری لەسەر گەشەی خۆشەویستی منداڵ هەیە، ئەو خۆشەویستیەشی لە شەش مانگیەوە هەستی پێ دەکرێت.

زۆر گرنگە بۆ دایباب نەک تەنیا خۆشەویستی و هەست و سۆز بە ناڕاستەوخۆیی، بەڵکو بە ڕاستەوخۆیی و بەشێوەیەکی دیار بۆ منداڵەکانیان دەربڕن. لە ناو ئەنگلۆ سەکسۆنەکانی ئەمریکادا نەریتێک هەبووە ڕێگر بووە لە دەربڕینی هەست و سۆزو خۆشەویستی بە شێوەیەکی ئاشکرا بەتایبەت لە نێوان باوک و کوڕدا. ڕەنگە کەمی دەربڕینی خۆشەویستی دایباب بۆ منداڵ بەشێکی وەڵامی ئەو پرسیارە بێ کە بۆچی هەربە منداڵی منداڵانی ئەمریکا لەلایەن ڕەگەزی بەرانبەرەوە دەبنە جێگەی سەرنج. پسپۆڕی بواری پەروەردەکردنی منداڵ دکتۆر سپۆک ڕەخنە لەمبارەیەوە لەم شێوازەی نەبوونی خۆشەویستی لە نێوان باوک و کوڕ دەگرێت، بەو پێیەی ناوبراو خۆی بەو شێوەیە گۆشکرابوو هاوکات خۆشی بە هەڵە و هەر بە هەمانشێوە منداڵەکانی پەروەردە کرد. بە پێچەوانەوە ئەم نەبوونی خۆشەویستییە لە ئیسلام و نەریتەکانی دیکەدا بوونی نییە، چونکە لە ئیسلامدا تەوقەکردن و ماچکردن و لە ئامێز گرتن هەیە.



منداڵ لە دایبابیەوە فێری خۆشەویستی دەبێت. ئەگەر دایبابی خۆشەویستیان پێدا ئەوا خۆشەویستی لەلای ئەو منداڵە گەشە دەکات، جگە لەوەش ئەو کات وا هەست دەکات کە هەموو خەڵک کەسی باشن بۆیە پێویست ناکات بترسێ. ئەگەرچی تەمەنی منداڵ ساڵێکیش بێ پێویست ناکات ئەو دایبابە ململانێ و کێشەی لابەلاو ناپێویست لەگەڵ منداڵەکانیان دروست بکەن. بۆ خۆ ڕزگارکردن لەم کێشە لابەلایانە، زۆر گرنگە دایباب ئەو شتە مەترسیدارانەی (وەکو حەب و دەرمان و پەرداخ و چەقۆ) لە بەردەستی منداڵ دوور بخەنەوە تاوەکو لەو مەترسیانە سەلامەت بن، چونکە ئەم کارە ڕێ لەوە دەگرێت کە چەندینجار بڵێیت مەکە! مەکە! بەو شێوەیە کەشی ماڵەکە بۆ منداڵەکە شیاو و سەلامەت دەبێت جا چ لە ڕووی جەستەییەوە بێت یا لە ڕووی دەروونییەوە.

چەکەرەکردنی خۆشەویستی لەگەڵ شیرپێدانی دایکەوە بە منداڵ دەست پێدەکات. گرتنە باوەش و زەردەخەنە و یاریکردن و ماچکردن و ختوکەدانی منداڵ زۆر گرنگە بۆ بابەتی خۆشەویستی. هاوکات پێویستە بە گوفتاریش وشەی وەکو خۆشەویستی و قوبووڵکردن و ڕەزامەندی لە بەرانبەریان بەکار بهێنرێت. لەگەڵ گەورەبوونیشیان چاودێری ئەوە دەکەن کە دایباب چۆن هەڵسوکەوت و ڕەفتار لەگەڵ خەڵکیدا دەکەن، پرسیار لە خۆیان دەکەن ئایا بەرانبەر بەو خەڵکە خۆشەویستی و هەست و سۆزیان هەیە، یان ڕق و کینە؟ ئەم بابەتە کاریگەری لەسەر چەمکی دنیابینی و هەڵسوکەوتی منداڵ لە بەرانبەر بە خەڵکی دەبێت، منداڵ جگە لە مرۆڤ چاودێری هەڵسوکەوتی دایبابی لەگەڵ ئاژەڵ و ئاژەڵی ماڵی، درەخت و ژینگەش دەکات. دەبێ دایباب ڕێز لە باران و بەفر و خۆر و مانگ و ئەستێرەکان بگرن (لە جیاتی وشەی ناشیرین لە کاتی بێزارییدا) کاتێ ئێمە بایەخ بە سروشت دەدەین، تێڕوانینی خۆشەویستی و چاودێری دەخەینەڕوو.

یەکێک لە بەنرخترین ئەو دیارییانەی کە پێویستە دایباب لە کاتی بەرزی و نزمییەکانی ژیاندا پێشکەشی منداڵی بکەن خۆشەویستییە، چونکە کاریگەری و گوڕی خۆشەویستی دایباب بێپایان بەهێزە.



هاوکات بوونی گەرموگوڕی و هاوڕایی دایەنی منداڵ جگە لە دایباب بۆ گەشەی تەندروستی هەست و سۆزی دەروونی منداڵ زۆر گرنگە، چونکە کەسایەتی منداڵ لە دوو هەتا سێ ساڵی تەمەنی منداڵ بەهۆی مامەڵەی دایباب و دایەنەوە پێکدێت. ئەو منداڵانەی لە هەتیوخانە و دایەنگەکاندان فەرامۆش دەکرێن، دواتر زیانیان پێدەگات. بۆ سەلماندنی ئەم بابەتە، ئەو نموونەیەی یەکێتی سۆڤیەتی جاران لەبەر دەستە کاتێک زیرەکی و هەست و سۆزی دەروونی منداڵ فەرامۆش دەکرا، هەرگیز نەتوانرا بەتەواوی ئەو منداڵانە بگەڕێنەوە دۆخی خۆیان، بە پێچەوانەوە ئەو منداڵانەی لەلایەن دایبابیانەوە گرنگی بە هەست و سۆزیان دەدرا هەمیشە لە گەشەدابوون و ڕەوشیان باشتر بوو.

## بونیادنانی تواناپێدانی هەست و سۆز:

ئەگەر دایباب بەڕوونی و بە ئاشکرایی هێزی هەست و سۆزی خۆیان نیشانی منداڵەکانیان بدەن، ئەوا هەست و سۆزیان لەهەڵکشاندایە. جگە لەمەش، پێویستە دایباب بۆ هەر دەستکەوتێکی بچووکی منداڵەکانیشیان شانازی و خۆشی خۆیان دەرببڕن و یاری عەقڵ بزوێنیان لەگەڵ بکەن و وەڵامی پرسیارەکانیان بدەنەوە. دەبێت ڕێگە بدرێن بە ئازادی، بەڵام بە سەلامەتانە یاری بکەن، هەروەها شتیان بۆ بخوێننەوە و وێنەیان نیشان بدەن. منداڵ خۆی دەزانێ لاواز و بێ ئەزموونە و دەبێت پشت بە گەورەکان ببەستێت، بۆیە لە ڕووی پێشەنگی و خۆشەویستی و ئاسایشەوە پشت بە دایباب دەبەستێت.

منداڵان بەردەوام چاو لە دایبابیان دەکەن و هەڵسوکەوت و ڕەفتاریان کۆپی دەکەن. بەمشێوەیە، کەسایەتی و بەهێزی کاراکتەر و توانای خۆگونجاندنی منداڵ دروست دەبێت. منداڵ هەر لەمنداڵییەوە بەهۆی دایبابیەوە فێری ئەوە دەبێت کە گەورە بوو چۆن ببێتە کەسێکی پێگەیشتوو، فەرمانبەر، ژن، یان مێرد.

دەربڕینی خۆشەویستی دایباب بۆ منداڵ چەندین شێوەی هەیە وەکو نیشاندانی ڕووخساری پڕ بە خەندەو پێکەنین، نیشاندانی هەست و سۆز و خۆشەویستی خۆڕسک، خۆشحاڵی دەربڕین بە کار و کردەوەی منداڵ، هەروەها دڵنەواییان لە کاتی ترسان و لە کاتێکیشدا هەڕەشەیان لەسەر بوو تا ڕێ و شوێنی سەلامەتیان بۆ دەستەبەر بکەن، چونکە خۆشەویستی دایباب خۆشەویستی لەلای منداڵیش دروست دەکات و بەهۆی بوونی خۆشەویستی دایبابەوەیە منداڵ پەیوەندییە ئەرێنییەکانی لەگەڵ هاوڕێ و مامۆستاو ژن و مێرد و مێرد منداڵ و دراوسێ و هاوکارەکانیان بونیاد دەنێت.

بەهۆی بوونی خۆشەویستی و ڕێزی دایبابەوە منداڵان متمانەیان بە خۆیان زیاد دەکات، ئەم متمانە بەخۆبوونەش دەبێتە هۆی یارمەتیدانیان لەوەی هەم لەگەڵ خۆیان و هەم لەگەڵ هەموو جۆرە خەڵکێکی دیکە لە ژیانیاندا ئاسوودە بن. بەمشێوەیە، ڕێز و خۆشەویستی لە دایبابەوە بۆ

منداڵ و لە بەرانبەردا ڕێز و خۆشەویستی لە منداڵەوە بۆ دایبابی بەدواوە دێت.

گرنگی پێدانی خۆشەویستی دایباب بۆ منداڵ لە کۆمەڵگەی توندوتیژدا زیاتر پێویستە، ئەمەش بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو توندوتیژییەی لە هەموو کونجێکی کۆمەڵگەکەدا ڕوو دەدات، چونکە ئەگەر دایباب خۆشەویستیان پێ نەدەن، ئەی لەکوێ فێری خۆشەویستی ببن؟

## خۆشەویستی:
## چەمکی زیرەکی داهێنەرانە و قورئان:

لە قورئاندا وەسفی دڵ بە واتای زیرەکی، تێگەیشتن، خۆشەویستی و بەزەیی هاتووە. لەمبارەیەوە پەیمانگای هارت ماس لە ئەمریکا ڕایگەیاندووە کە دڵ ئەندامێکی بەهێزە بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری لە دەرککردن، چارەسەرکردنی بەرەنگاری نیشاندانی بەهاو نرخی شتەکان. لە ڕێگەی پێکەوە گونجانی دڵ و مێشک لەگەڵ خۆشەویستیدا، زیرەکی و خودی تەواو دروست دەکات. بەمشێوەیە، ڕوح و دڵ لایەنی گیانی و هەستی جەستە پێکدەهێنن و دەکەونە ناوەڕاستی لەشەوە.

کاتێک کارێک «لە دڵەوە» دەبێت، خەڵکی ویستی دۆزینەوە و فێربوونی شتەکان و هەستی داهێنەرانەیان لا دروست دەبێت، هەروەها کە «لە دڵەوە» بێت منداڵان باشتر وەڵامیان دەبێت و گوێ دەگرن، بەڵام کاتێک «لە دەرەوەی دڵ دەبێت» تووشی خەم، تووڕەبوون، بێزاریی، بەزەیی بە خۆدا هاتنەوە و نیگەرانی دەبن و کێشەکان دەگەنە ئاستێک چارەسەریان مەحاڵ بێت. ئەو منداڵانەی خۆشەویستی لایان هاوسەنگە و برەو بە هەموو ڕەهەندەکانی ژیان دەدەن، دەتوانن باشتر بڕیاری ژیرانە بدەن، گرنگی زیاتر بەخۆیان و ئەوانی دیکە بدەن و چۆنییەتی تێگەیشتنی خۆیان لەبارەی خۆشەویستییەوە بۆ منداڵەکانی دیکە بگوازنەوە. (برادلی و ئەوانی دی. ٢٠٠٩).

لە پەرتووکەکەی بە ناوی (زیرەکی هەستیی) گۆلیمان، ئەوەی دەرخستووە ئەو وانە هەستیانەی منداڵ فێریان دەبێت دەبێتە هۆی دروستکردنی سیستمی عەقڵیان. ئەو خەڵکانەی کە زۆر باش و سەرکەوتوون لە ژیاندا ئەوانە نین زیرەکی عەقڵیان هەیە، بەڵکو ئەوانەن زۆرترین زیرەکی هەستییان هەیە. هەروەکو (گۆلیمان ٢٠٠٥) باسیکردووە کە زیرەکی هەستیی لە کۆنترۆڵکردنی ئارەزوو، کاراکتەر و خۆ ڕاهێنان، کاری چاکە و بەبەرژەوەندی ئەوانی دیکە و سۆز پێک دێت.

ئەو ئەفسانەیە کە پێیوایە توانای زیرەکی منداڵ بریتیە لە ئازادی پێدان و وەرگرتنی خۆشەویستی هەڵەیە. بەپێچەوانەوە، دەرککردن، تێڕوانینی هەستیی و عەقڵی، کاردانەوە و توانای بڕیاردان هەموویان ڕاستەوخۆ پەیوەندییان بە دروستی و تەندوستی دڵمانەوە هەیە. هەتا لێدانی کارەبای دڵ بە شێوەیەکی هاوسەنگ بێت، ئەوا توانای دەرککردنی مێشک باشتر ئەدای خۆی دەکات، بۆیە، خۆشەویستی، گرنگیدان، پێزانین و سۆز دەبنە هۆی دروستبوونی لێدانی هاوسەنگی دڵ. بە دروستکردنی هاوسەنگی لە نێوان دڵ و عەقڵدا، گفتوگۆو ئەگەرەکانی بەردەم ئەو کەسانە زیاتر ژیری، هێز و ڕاستگۆییان پێوە دیارە. کەسێک خۆشەویستی هەبێت هەستیاری زیاتر دەبێت، قسەو گفتۆگۆی ڕوونتر دەبێت، هەروەها باشتر تێ دەگات. بۆیە خۆشەویستی و سۆز و پێزانین دەبێتە هۆی زیادکردنی توانای داهێنان، چارەسەری کێشەکان و برەودان بە تواناکانی مرۆڤ لە هەڵبژاردنی بژاردەی دروست و شیاو.

بەپێچەوانەوە کاتێک خۆشەویستی لە کەسایەتی منداڵدا بوونی نەبێت، بەردەوام هەست بە ترس و نیگەرانی دەکات، بەو

شێوەیە تووشی سترێس دەبێت و توانای خۆ گونجاندنیشی وێران دەبێت. هەرکە ئەو پەستان و نیگەرانییە زاڵ بوو، ئەوکات دەمارەکانی نێو مێشکی ئەو کەسە دووچاری پەستان دەبن.

بۆیە، ئەو منداڵانەی خۆشەویستیان نییە لە ڕووی فێربوون و گرنگیدان بە چواردەور و ژینگەی خۆیان هەروەها خۆشەویستیان بۆ فێربوون، دووچاری گیروگرفت دەبن.

## وشەی دڵ لە قورئاندا:

قورئان بەچەندین شێوە باسی دڵی کردووە، هەموو ئەو شێوازانەش نیشاندەری ئەو ڕاستییەن کە دڵ زۆر لە ئامرازێک زیاترە. ئەو وەسفانەی تا ئێستا لە قورئاندا بۆ وشەی دڵ هاتوون بریتین لە مانەی خوارەوە:

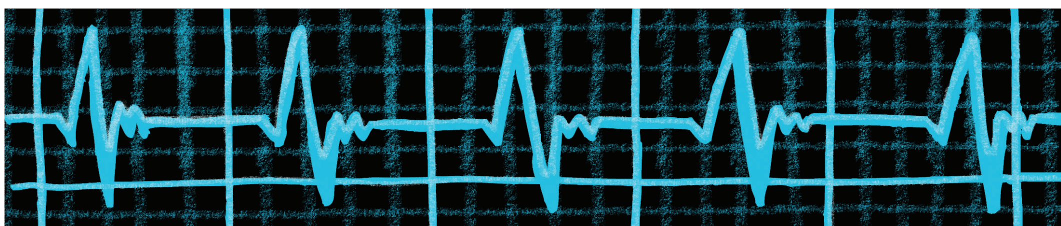
١. لایەنە ئەرێنییەکان

| | | |
|---|---|---|
| باوەڕ | بە ئاگابوون لە خوا | پاکی و بێگەردی |
| تەقواو دڵسۆزی | چاکە | تۆبە کردن |
| ڕێنمایی و هیدایەتدان | بەهێزی | تێگەیشتن |
| حوکمدانی دروست | ڕەزامەندی | ئاشتی |
| نەرمونیانی | سۆز | میهرەبانی |

٢. لایەنە نەرێنییەکان

| | | |
|---|---|---|
| نەخۆشی | ڕەتکردنەوە | فەرامۆشکردن |
| گوناهباری | کوێری | ساردوسڕی |
| دووڕوویی | ڕق و کینە | زاڵبوون |
| ترس و تۆقین | گومان | |
| ڕەقی | | |
| لادان | | |

لە قورئاندا ١٤٥ شوێن هەیە ناوی دڵی تێدا هاتووە. جا بۆ بەرفراوانکردنی زانست و زانیاریمان لەسەر دڵ ئەوا توێژینەوەی زیاترمان لەمبارەیەوە پێویستە.



وەڵام و وەڵامی دڵ لە ڕێگەی هەردوو (هێڵکاری کارەبایی دڵ و و ڕێژەی لێدانی جیاواز)ەوە دەپێورێت. هەستکردن بە هەڵچوون و تووڕەبوون، نیگەرانی، مەراق، یان گوشار دەبنە هۆی ناڕێکی و ناهاوسەنگی لێدانی دڵ. بۆیە ئەگەر سەربارەت بە داهاتوو دەتەوێت منداڵان هەڵگری هەست و بیری ئەرێنی و پڕ لە هیوابن، ئەوا پێویستیان بە خۆشەویستییە. دکتۆر ئیلهام تالیب لە میانی (سیمینارێکی ناوەندی ئەدامس ٢٠٠٨) لەمبارەیەوە ئەو دوو گوتەیەی ڕوونکردەوە و دەڵێ «بە هەموو دڵمەوە خۆشم دەوێیت»، یان دەڵێ «لە ناخی دڵمەوە خۆشم دەوێیت» زۆر ڕاستە، چونکە لە ڕاستیدا دڵ کەوتووەتە ناو جەرگەی هەست و سۆز و خۆشەویستی مرۆڤەوە.



**منداڵان کاتێک گرنگی بە دڵیان دەدەن زیاتر و باشتر وەڵامیان دەبێت و گوێ دەگرن.**

## ئامۆژگاری یارمەتیدەر بۆ دایباب

وەکو پێشتر باسکرا، منداڵ بە خۆشەویستی لەدایک دەبێت، ئەوەش بەدەستی دایبابە کە چۆن بتوانن ئەوەی باشە لەو منداڵەدا بیچێنن. هەروەها باسی ئەوەش کرا کە ئەگەر دایباب خۆشەویستی خۆیان نیشانی منداڵەکانیان بدەن ئەوا منداڵەکانیشیان لەبەرانبەردا خۆشەویستیان لا دروست دەبێت. ئەمانەی خوارەوە بریتین لە هەندێک هەنگاوی کرداری کە یارمەتی منداڵ دەدەن تا بتوانن ببنە کەسایەتیەکی خۆشەویست.

- کە هێشتا زۆر بچووکن دەست پێبکە

هەوڵبدە خۆشەویستی لە ناخی منداڵەکەتدا بروێنی. لە کاتی شیر پێداندا منداڵەکەت توند لە باوەش بگرەو لەو ڕێگەیەوە فێری خۆشەویستی بکە. هەڵگرتن، لە ئامێزگرتن، ماچکردن و قسەکردن لەگەڵ منداڵدا فێری دڵنیایی و خۆشەویستیان دەکات.

- منداڵان فێر بکە "حەزدەکەن چییان بۆ بکرێت تا ئەوانیش بۆ ئەوانی دی بکەن"

منداڵەکانت فێر بکە چۆن مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەن و خۆپەرست نەبن. وا لە منداڵان بکە کاتێک ئەوانی دیکە حەزیان کرد مامەڵەیان لەگەڵکردن ئەمانیش پێش ئەوەی بیر بکەنەوە بەهەر جۆرێک مامەڵەیان لەگەڵ بکەن. ئەو کات دەرک بەوە دەکەن چۆن مامەڵەیان لەگەڵ کراوە ئاوا مامەڵە بکەن. وا چاکترە لە رەفتاری ئەوان باشتریش وەڵام بدەنەوە. بەو شێوەیە لە جیاتی ئەوەی دوژمنانە مامەڵە بکەن دۆستانە دێنە مەیدان. ﴿**وَإِذَا حُيِّيتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا**﴾ **(النساء: ٨٦)** واتە: هەرکاتێک سڵاوێکتان لێکرا ئەوا بەچاکتر لەو سڵاوە سڵاو بکەنەوە لێیان، یان وەکو خۆی وەڵامدەنەوە، بێگومان خوا هەمیشە پرسا و چاودێرە بەسەر هەموو شتێکدا.



• خۆشەویستی بەقسە دەرناکەوێت

ئەوەی بە لای منداڵەوە گرنگە ئەوەیە دایباب چۆن خۆشەویستی خۆیان، لەگەڵ یەکتر و بەرانبەر ئەندامانی دیکەی خێزان دەردەبڕن. بۆیە، پێویستە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک و دروست خۆشەویستیان بۆ دەرببڕن، ئەوکات ئەوانیش بەهەمانشێوە خۆشەویستیان بۆ دەردەبڕن.

• ڕێزی خۆت بۆ کەسایەتی ناوازەی هەر تاکێک نیشان بدە

هەموو منداڵێک خاوەنی کەسایەتی تایبەتی خۆیەتی، بۆیە کاری دایباب نییە هەوڵبدا کەسایەتی منداڵەکەی بگۆڕێت، بەڵام کاری ئەوانە خۆشەویستیان پێ ببەخشن. بەو شێوەیە پێویستە دایباب خۆشەویستی ئارامگرانە بدەن بەو منداڵانەی ئۆقرەیان بۆ خۆشەویستی لێبڕاوە، خۆشەویستی ئازایانەش بۆ ئەو منداڵانە فەراهەم بکەن کە شەرمنن، هەروەها خۆشەویستی بەخشندەییانەش بۆ منداڵی خۆپەرست دەستەبەر بکەن.



**ئەگەر منداڵەکەت پێت بڵێ «ڕقم لێتە!» چی دەکەی؟**

پاش پێدان و فەراهەمکردنی ئەو هەموو خۆشەویستییە، ماچکردن، لە ئامێزگرتن، دیاری، بردنە لای پزیشک و هەروەها ئەو هەموو خۆشی و ئاسودەییە، ڕەنگە لە کاتێکدا منداڵەکەت پێت بڵێ «ڕقم لێتە!» ئایا هەر بەڕاست ڕقیان لە دایبابیان دەبێتەوە؟ بە دڵنیایەوە نەخێر! ئەوان ڕقیان لەو حاڵەتە دەبێت کە دایباب لە کاتی نانی بەیانیدا ڕێگەی نادەن بنێشت بجوێت، یان بڕۆن بۆ ئاهەنگ. جگە لەمەش، سەرچاوەی ئەم قسەیە، هێندەی لە هەڵچون و تووڕەبوونەوەیە ئەوەندە لە قینەوە نییە. منداڵ لە سەرەتاوە

فێری ئەوە دەبێت کە بەکارهێنانی ڕستەی وروژێنەری ڕقم لێتە گوتەیەکی نەرێنییە، بەڵام دەزانن دایبابیان زۆر بەو ڕستەیە قەڵس دەبن و کاردانەوەیان دەبێت، بۆیە بەکاری دەهێنن. لەگەڵ ئەوەی دایباب بەو ڕستەیە زۆر تووڕە و پەست دەبن، بەڵام هەرکە منداڵەکان دەڵێن مەبەستمان ئەوە نەبووە، ئیتر بەتەواوەتی خۆیان ڕادەستی داواکارییەکانی منداڵەکانیان دەکەن، چونکە منداڵ دەیەوێت هێڵە سوورەکان ببڕێت و سەرنجی هەمووان بەلای خۆیدا ڕابکێشێت، بۆیە زۆر گرنگە بۆ دایباب لەو ئان و ساتەدا بەسەر هەڵچوونەکانیاندا زاڵ بن. هەرچەندە ڕەنگە ئەو دایبابانە جاروبار ڕقیان لەو حاڵەتە ببێتەوە، بەڵام دەبێ ئەوە بزانن منداڵان زیاتر مەبەستیان سەرنجدانە لە کاردانەوەکانیان. ئەگەر بەو شێوەیە بزانن کاردانەوەیان نابێ، ئەوا لە داهاتووشدا ناتوانن هەروا بە ئاسانی کۆنترۆڵیان بکەن. کەوابێ زۆر گرنگە دایباب لە دوای بیستنی ئەو دەستەواژەیە ئاگاداری دەربڕینی هەستی خۆیان بن. لە جیاتی ئەوەی تووڕە بن و وشەی بریندارکەر بەکار بێنن، دەتوانن پێیان بڵێن «تۆ تەواو شێت بوویت». کارێکی زۆر باشە ئەگەر دایباب لەو کاتەدا ئەو شوێنە چۆڵ بکەن برۆن بۆ ژووری میوان و لەسەر قەنەفەکان دانیشن و هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشن. بۆ نموونە، لەو کاتەدا دایک، یان باوک ئەگەر بێتو یەکێکیان لە دەرەوە بن دەتوانن تەلەفۆن بۆ یەکتر بکەن. هەروەها هەوڵبدە خۆت بۆ دوای تەواوبوونی ئەو ڕەوشە ئامادە بکەیت تا گفتوگۆ و قسەی زیاتر لەو بارەوە بکەیت. بۆیە لەو کاتەشدا دەتوانی بڵێیت «زۆر باشە، کاتێک هەڵچوونەکەت نەما لەسەر ئەم بابەتە قسە دەکەین».



### یەکەمین منداڵ:

ئەو دایبابانەی پڕن لە ئاوات و هیوا، دەیانەوێت منداڵی پڕ لە ئاوات و هیوابەخشیان هەبێتن هەروەها ئەو دایبابانە خۆیان چییان لە ژیاندا بەدەست هێنابێ، دەیانەوێت یەکەم منداڵیان هەمان شت بەدەست بێنن. زیاد لەوەش ئەگەر لەوانەش، خۆشیان نەیان توانیبێت هەندێ شت بەدەست بێنن، هیوادارن یەکەمین منداڵیان ئەو شتانە بەدەست بێنێ. بەو شێوەیە، هەر هەڵەیەکیش خۆیان دووچاری بووبن و نیگەرانی کردبن، لەوانەیە هەمان ئەو هەڵانەش تووشی یەکەم منداڵیان ببێت. بە پێچەوانەوە، هەموو ئەو ئاگایانەی لەگەڵ یەکەم منداڵدا هەیانە لەگەڵ دووەمدا دووبارە نابێتەوە. بەمشێوەیە، دووەمین منداڵ لەڕووی کاروبار و هەست و تێڕوانینی دا تاڕادەیەک سەربەست و سەربەخۆ دەبێت.

کارێکی ئاسانە بەدایبابی تازە بڵێیت لەگەڵ یەکەم منداڵتاندا ئاسوودە بن، لێگەڕێن خۆیان چۆن گەورە دەبن با گەورە بن، بەڵام ئەم

قسەیە وەکو ئەوە وایە بە فێرخوازانی تازە بڵێیت ئاسوودە بە کاتێک سواری ئەسپ دەبی، یان ئۆتۆمبێل لێ دەخوڕی. گرنگە یەکەمین منداڵ تێکەڵاوی لەگەڵ منداڵانی دیکەدا هەبێت تا پێکەوە یاری بکەن. یاریکردن دەرفەتێکی زۆر گرنگە بۆ منداڵان، چونکە لە ڕێیەوە دەتوانن فێربن چۆن پێکەوە بن هەروەها چۆن سازان بکەن و بگونجێن. بەمشێوەیە، هاتوچۆکردن لە نێو منداڵاندا زۆر بەسودە، چونکە بەسەربردنی کاتێکی خۆش پێکەوە دەستەبەری دروستبوونی خۆشەویستیە لەلای منداڵ.

کۆمەڵناسان لەمبارەیەوە ئامۆژگاری دایباب دەکەن کە منداڵەکانیان یەک بە دوای یەکدا ببێت و هەوڵنەدەن بۆشایی بخەنە نێویانەوە، چونکە ئەم کارە وا دەکات پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە نێو منداڵەکاندا پتەوتر بێت وەک لەوەی هەر منداڵەو لە ماوەیەکدا لە دایک ببێت و بەتەنیایی گۆش بکرێن. ئەمەش کارئاسانییەکی زۆر بۆ دایباب دەکات هەموو منداڵەکانیان لەیەککاتدا گەورە بکەن و پاشان بڕۆنە قۆناغێکی نوێی ژیانیانەوە. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر کاتێکی زۆر لە نێوان منداڵەکانیان هەبوو ئەوکات ئەو خێزانە لە منداڵ و هەرزەکار و منداڵی تەمەن پێگەیشتوویان دەبێت، بەمەش، بەخێوکردنی سێ نەوەی جیاواز لە یەک کاتدا دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەرکێکی قورس بەسەریانەوە، هەروەها زۆربەی ژیانیشیان بە بەخێوکردنی منداڵەوە بەسەر دەبەن و کاتێکی زۆر کەمیان لە سەردەمی خانەنشینیدا بۆ دەمێنێتەوە.

ئێرەیی (حەسوودی) پێچەوانەی خۆشەویستییە، چونکە لە ڕێی ئێرەییەوە خەڵکی هیوای ئەوە دەخوازن هەرچی شتی کەسانی دیکەیە بۆ ئەوان بێت. ئێرەیی کێشەیەکی جیددییە، بۆیە پێویستە دایباب هەوڵبدەن ئەم چەمکە لە سەرەتای تەمەنی منداڵییەوە لە منداڵەکان دووربخەنەوە. لەمبارەیەوە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئێرەیی بە کارێکی بەدی کۆمەڵایەتی دادەنێت و دەفەرموویێت: ((لا یزال الناس بخیر ما لم یتحاسدوا)).

واتە: خەڵکی لەگەڵ یەک باشن هەتا ئەو کاتەی ئێرەییان لەگەڵ یەکتردا نییە. (الطبرانی)

منداڵی بچووک زۆرجار لە نێو خێزاندا سەرنجی دایباب بەلای خۆیدا ڕادەکێشێت، یان کاتێک خەڵکانێک ڕوو لەو ماڵانە دەکەن و دیاری لەگەڵ خۆیان دەهێنن زۆریان بە منداڵەکە دەڵێن زۆر جوانی و دەیانلاوێننەوە. دوای ماوەیەک منداڵەکە گەورەتر دەبێت، زۆرجار دایباب هێندە سەرقاڵن بە ئەستەم کاتیان هەیە تا لەگەڵ منداڵەکانیاندا بەسەری بەرن و لە نزیکەوە گرنگیان پێ بدەن. نەک تەنیا ژیانی منداڵان، بەڵکو برا و خوشکە گەورەکانیش لە کاتێکدا هەرزەکار و پێگەیشتوون بەهەمانشێوە هەست بە تەنیایی دەکەن و زوو بێزار دەبن، چونکە چیدیکە هەست بە هەرزەکاری و گەنجێتی خۆیان ناکەن. بەمشێوەیە زۆر ئاساییە ئەو منداڵە کە برا و خوشکی هاوتەمەنی خۆی نییە هەست بە ئێرەیی بکات.



بەمەبەستی نەهێشتن و کەمکردنەوەی ئێرەیی
پێویستە دایباب ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن:

- وا لە منداڵەکان بکەن وا هەست بکەن کە هەموویان وەک یەک خۆشەویستن لە لاتان.
- کاتێک منداڵێکی دیکەتان بوو، دڵنیابە لەوەی منداڵەکانی دیکە هەست ناکەن کە خۆشەویستی و گرنگیتان بەرانبەریان کەمبووەتەوە. بۆیە زۆر گرنگە بەردەوام گرنگی و بایەخیان پێ بدەن بۆ ئەوەی وا هەست بکەن ئەوانیش گرنگن.
- بە هیچ شێوەیەک بەراوردو کێبڕکێ لە نێوان خوشک و براکاندا مەکە.
- لێبوردەیی و خەڵات و یاسا و ڕێسا بەشێوەیەکی یەکسان لە نێوان منداڵەکانتان پەیڕەو بکەن.
- دەبێ دایباب چەندە بکرێ منداڵەکانیان ماچ بکەن و لە ئامێزیان بگرن.
- دایباب دەتوانن لە بەرپەرسیارێتی بڕیارداندا هەرزەکارەکان بکەن بەشدار تا پێکەوە بۆ بەخێوکردنی منداڵە ساواکانیان کار بکەن.

## بۆچی دایباب منداڵەکانیان خۆش دەوێت؟

بەگوێرەی یۆریپیدیس "هەموو مرۆڤەکان بە دەوڵەمەند و هەژارەوە یەکسانن. هەمووشیان منداڵەکانیان خۆش دەوێت". هاوکات ڕابیتدرانس تاگوور ڕایگەیاندووە: من منداڵەکەمم لەبەر ئەوە خۆش ناوێت کە منداڵێکی زۆر باشە، بەڵکو، لەبەر ئەوەیە کە منداڵی بچووکمە".

کەواتە، ئەمە ڕاستییەکی تاڵە کە زۆر لە منداڵان لەلایەن دایبابەوە خۆشەویست نین، چونکە:
١. ڕەنگە ئەو منداڵانە بەرهەمی ڕووداوێک، یان فشاری کۆمەڵایەتی، یان لاقەکردن بن.
٢. ئەوان وەکو سەرچاوەی مردنی دایک دادەنرێن لە کاتی لە دایکبووندا.
٣. ڕەنگە هەڵوێست لە دژی دایباب وەربگرن و لە سەردەمی گەنجیاندا ببنە تاوانبار.
٤. هەروەها ڕەنگە ئەو منداڵە کچ بێت، ئەمەش لە هەندێ لە کۆمەڵگەکاندا مەیلیان بەلای کوڕدا هەبێت، لە هەندێ لە وڵاتاندا دایباب تەنیا کاتێک پیرۆزباییان لێدەکرێت کە کوڕیان بوو بێت، نەک کچ.
بۆیە، پێویستە بپرسین ئایا بۆ بەو شێوەیە و بەهەڵە مامەڵە لەگەڵ منداڵدا بکەین لەکاتێکدا هەڵە و گوناهی ئەوانی تێدا نییە؟

هەرگیز خۆشەویستی مەبەستنەوە بە هەڵسوکەوت و ڕەفتارەوە. بەبێ گوێدانە پێڤاژۆ، وادەردەکەوێ ئەو خۆشەویستیەی پێویستە دەری ببڕن مەرجدار کراوە. بۆیە نابێت دایباب هەرگیز بڵێن کاتێک هەڵسوکەوت و ڕەفتارت پەسەند بوو ئەوا زیاتر خۆشم دەوێیت.

منداڵان لە هەموو کاتێکدا پێویستیان بە خۆشەویستیە بە تایبەت ئەوکاتانەش وا دادەنرێت ئەو منداڵانە شایەنی ئەو خۆشەویستییە نین. کەواتە زۆر گرنگە دایباب منداڵەکانیان وا تێبگەیەنن خۆشەویستیان بۆ ئەوان لەسەر بناغەی هەڵسوکەوتیان ناپێورێت، بەڵکو ئەوە بابەتێکی جیاوازە، چونکە ئەوانیان لەبەر ئەوە خۆش دەوێ کە منداڵیانن نەک شتی دیکە. بۆیە سەرکەوتوویی دایباب بەوە دەپێورێت کە تاچەند منداڵەکانیان سەلامەتن و گرنگن و لەمانەش گرنگتر خۆشەویستن.

ئەمەش وێڕای ئەوەی هەندێ لە منداڵان لێرە و لەوێ دەیانەوێ دەستخۆشی و سەرسامیان بۆ دەرببڕدرێت بەو پێیەی ئەوان دەیانەوێ زیاتر خۆش بویسترێن. مارک توەین لەمبارەیەوە دەڵێ «ئەنجامدانی دەستخۆشی و سەرسام بوون بە منداڵان گرنگە، بەڵام دەربڕینی هەست و سۆزو خۆشەویستی بۆ منداڵان کۆتا خەڵات و دیاری بەنرخە کە مرۆڤ بتوانێ بەدەستی بهێنێت».

### کەسەکانتان خۆش بووێت، بەڵام ڕقتان لە کاری خراپیان بێت!

بەمجۆرە، پێویستە خۆشەویستی نێوان دایباب ومنداڵ مەرجی تێدا نەبێت و بەبێ هیچ مەرجێک یەکتر قبووڵ بکەن، ئەمەش بەو واتایە دێت کە بەهیچ شێوەیەک نابێت پێشتر بڕیار لە بارەی منداڵەکانیان بدەن. پێویستە منداڵان وەکو ئەوەی هەن قبوڵبکرێن بەوەی کەسایەتییەکی پڕ لە ترس و نیگەرانی و هەڵسوکەوت و ڕەفتاری سەیرن. ئەو منداڵەی تۆ هەتە دەکرێ منداڵێکی زۆر باش و پەروەردەکراو و دیار بێت. بەهەرحاڵ، بە یارمەتی خوا هاتوونەتە دوونیاوە ئەمەش وا پێویست دەکات بە شێوەیەکی بێ مەرج قبوڵ بکرێن و لەلایەن دایبابیانەوە خۆشەویست بن.

**بەس نییە بە بێدەنگی منداڵت خۆش بووێت: بۆیە بە ئاشکرا خۆشەویستی خۆتیان بۆ دەرببڕە.**
پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر) لەمبارەیەوە بە هاوەڵانی خۆی فەرمووە بە ئاشکرا و بەکردار یەکترتان خۆش بووێت.

لەفەرموودەیەکدا هاتووە: ((أن رجلا كان عند النبي صلى الله عليه وسلم، فمر به رجل، فقال: يا رسول الله إني لأحب هذا فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: أعلمته؟ قال: لا قال أعلمه قال فلحقه فقال إني أحبك في الله فقال أحبك الذي أحببتني له)). ((أبو داود)). ڕۆژێک پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) لەگەڵ یارانی دانیشتبوو لەو کاتەشدا پیاوێک بەلایاندا تێپەڕی، یەکێک لە هاوەڵانی گوتی: ئەو پیاوەم خۆش دەوێ. پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) پرسیاری لێکرد ئایا ئەمەت بە خۆی گوتووە؟ هاوەڵەکەش وەڵامی دایەوەو گوتی: نەخێر. پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی دەبڕۆ و پێی بڵێ. دوای ئەمەش هاوەڵەکەی هەستا و بە پەلە خۆی گەیاندە لای پیاوەکە و پێی گوت: لەبەر خاتری خوا تۆم خۆش دەوێ. پیاوەکەش وەڵامی دایەوە و گوتی: چونکە لەبەر خاتری خوا تۆ منت خۆشدەوێ، دەخوازم خوداش تۆی خۆشبوێ.

### خۆشەویستی و متمانە بەخۆبوونی دایباب

متمانە بەخۆبوونی دایباب کلیلی پەیوەندییەکی پڕ لە خۆشەویستی نێوان دایباب و منداڵە. ئەگەر دایباب نەیانتوانی قەناعەت بەمنداڵەکانیان بکەن کە لە چ پێگە و ئاستێکدان، یان دەیانەوێت کە منداڵەکانیان لە چ پێگە و ئاستێکدا بن، ئەوکات بە بەردەوامی منداڵەکانیان هەوڵدەدەن تاقیان بکەنەوە و بۆیان بسەلمێنن ئەوان کێن. ئەم تاقیکردنەوە و سەلماندنە بەردەوامەش وا دەکات ئاستی ترس و دڵەڕاوکێ و نیگەرانییەکانی دایباب لە پەیوەندییەکانیان لەگەڵ منداڵەکانیان زیادبێت.

بەم شێوەیە، سترێس دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە خۆشەویستی، بە پێچەوانەشەوە کەمبوونەوەی کاریگەری لەسەر دەربڕینی هەست و سۆز و خۆشەویستی دایباب بۆ منداڵ دادەنێت. لە کاتی نەبوونی خۆشەویستیدا، دەستەڵاتەکانی دایباب بەرەو دیکتاتۆریەت بوون، یان گوێپێنەدان دەچێت. ئەو دایبابانەی متمانە بەخۆبوونیان هەیە دەتوانن هەردوو دەستەڵات و خۆشەویستی بۆ منداڵەکانیان بگوازنەوە. بۆیە پێویستە خۆشەویستی دەستەڵاتدارانە و دەستەڵاتدارانەی خۆشەویستی دەربڕین بۆ منداڵ هاوسەنگ ڕابگیرێن. بە پەیرەوکردنی

ئەم هاوسەنگییە، ئاسایش و سەلامەتیەکی گەورە بۆ منداڵەکانیان دەستەبەر دەکەن و ئەو منداڵانەش لەکەشێکی ئارامدا دەبن و دڵشاد و دڵخۆش دەبن. ئەگەر منداڵ سەربەست بوو ئەوا پێویستە دایباب بزانن ئەوان لە چ ئاستێکدان ئەوکات بەکراوەیی مامەڵە دەکەن و لەم نێوەندەشدا دووچاری کۆمەڵێک گرفت دەبن. کاتێک ئەو منداڵانەش ڕەفتارێکی نابەجێیان کرد ئەوکات خۆیان بەرپرس دەبن لە گرفتەکە.




## ڕێگە کردارییەکانی پەروەدان بە میهرەبانی:

دایباب منداڵەکانیان خۆش بووێت تا منداڵەکانیان وا هەست بکەن کە خۆشەویستن، بەڵام پێویستە خۆشەویستیش بەچەندین شێواز گوزارشی لێبکرێت. ئەو دایبابانە زۆرجار خۆشەویستیەکەیان بە قسە دەرنەبڕیوە و کاتێکیش بۆیان دەردەکەوێ کە منداڵەکانیان هەستیان بەو خۆشەویستیە نەکردووە ئەوکات تووشی شۆک دەبن.

دەکرێ بوونی میهرەبانی لە ڕێگەی کردارییەوە پەرەی پێ بدرێت، ئەویش بە نیشاندانی نیاز بۆ بەرجەستەبوونی ئەو میهرەبانییە. نیاز بریتیە لە بوونی ئارەزووی کردنەوەی دڵ بۆ کەسانی دیکە، هەروەها ئەوەشیان پێ نیشان بدەیت کە ئەوان لای تۆ جێگەی بایەخن، بەڵام کردار بریتیە لە نیشاندانی نیەتی کەسێک بە کردار و گوفتار. بۆ نموونە، دایبابێک بە بەردەوامی بڕە پارەیەکی کەم، یان کاتی خۆیان، یان هەردووکیان پێشکەش بە کۆمەڵە کەسێک دەکەن کە خۆیان ویستیان لەسەر بێت، یان لە دڵەوە سڵاو، یان زەردەخەنەیەک بەرانبەر بە خەڵکی بکەن کە لەسەر شەقامەکان دەیان بینن، گرنگ نییە ئەو دایبابە چەندیان کردووە گرنگ ئەوەیە شتێک بکەن. لەمبارەیەوە دایکە تێریسا دەڵێت: «ئێمە ناتوانین لەسەر ئەم زەوییە شتی گەورە و گرنگ ئەنجام بدەین، بەڵام دەتوانین بە خۆشەویستی گەورەوە شتی بچووک بکەین».

بەم پێیە، لە خوارەوە کۆمەڵێک ڕێگە نیشاندراون کە لە ڕێگەیانەوە دایباب دەتوانن پەرە بە میهرەبانی و خۆشەویستی لە ناخی منداڵەکانیاندا بچەسپێنن:

- تیشک خستنە سەر «شتە گەورەکان» و فەرامۆشکردنی «شتە بچووکەکان».

میهرەبانی و خۆشەویستی دەبێتە هۆی برەودان بە سوپاسگوزاری. بۆ نموونە وەڵام و سوپاسگوزاریت هەبێت بۆ ئەو شتە بەنرخانەی لە ژیاندا پێت بەخشراوە لە چەشنی ئەو دیاریەی کە دەتوانی ئەم پەرتووکە بخوێنیتەوە، یان دەتوانی گەشە بە خۆشەویستی بدەیت.

- هەوڵبدە بەشداری لەگەڵ منداڵەکانتدا بکە، چونکە خۆشەویستی بریتیە لە هاوبەشیکردن بایەخدان و چاودێریکردن. پێکەوە نانبخۆن، پارە، پێنوس، کۆمپیوتەر، ئۆتۆمبێل، کورسی، پەرتووکیان پێ بدە و لەگەڵیان گەشت و گەڕان بکەن ئەگەرچی منداڵیش بن.
- پێش ئەوەی سەردان و گەشت بکەیت بۆ چەند ڕۆژێک بە گوفتار بە ئەندامانی خێزانەکەت بڵێ کە تۆ ئەوانت خۆشدەوێت.
- گۆرانییەکی تایبەت بە خۆشم دەوێیت دابڕێژە و لەگەڵ منداڵەکانت بیڵێرەوە.

## خۆشەویستی بریتیە لە هاوبەشیکردن:



پێویستە منداڵ خۆشەویستی و بەهاو بایەخی کەسانی دیکەی لە دڵدا هەبێت. پێویستە هەروەک چۆن خۆی خۆشدەوێ ئەوانی دیکەشی خۆش بوویێت. لەمبارەیەوە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموویێت: ((لا یؤمن أحدکم حتی یحب لأخیه ما یحب لنفسه)). (البخاري) واتە: باوەڕدار نیت تا چیت بۆ خۆت پێخۆش بێت ئەوەشت بۆ براکانت پێخۆش دەبێت.

### چونکە خۆشەویستی بریتیە لە...

هاوبەشیکردن... لە هیوا پرشنگدارەکانمان، ترسە قووڵەکانمان، پێکەنینە بەرزەکانمان، فرمێسکە نەرمونیانەکانمان، خەونە شیرینەکانمان، خەم و خەفەتە تاڵەکانمان، سەرکەوتن و نوشوستەکانمان، بەردەوام زیادبوونی خۆشەویستیمان، هەمیشە بەئاگابوونمان و هەروەها زیاتر هاوبەشیکردن و زیاتر بایەخدان. کەواتە باشترین ڕێگا بۆ فەرامۆشکردنی گرفتەکانمان بریتیە لە هاوکاریی کردنی خەڵکانی دیکە لە چارەسەرکردنی کێشەکانیان، چونکە ڕەنگە ئەوەت لە بیر بچێتەوە لەگەڵ کێ پێکەنیویت، بەڵام ئەستەمە ئەوەت لە بیربچێتەوە کە لەگەڵ کێ فرمێسکت ڕشتووە.

**ئەمەی خوارەوە چیرۆکێکە لە پەڕتووکەکەی نووسەر جۆن گرەی بە ناوی (بەڕاستی مەریخ و ڤینۆس)ەوە وەرگیراوە.**

یەکێک لە ناسیاوەکانم کە تەندروستی هەردەم خراپ و خراپتر دەبوو پێی گوتم بۆ سێ ساڵ دەچێ قسەم لەگەڵ کوڕەکەم نەکردووە، چونکە لەبارەی خێزانەکەیەوە ناتەباین، هەتا کوڕەکەیشم یەکەمجار بانگی نەکات هەرگیز قسە لەگەڵ کوڕەکەم ناکات. بۆیە پێشنیازم کرد ئەگەر ناخۆشیەکیان هەبوو بووکەکەم یەکەمجار هەوڵبدا قسە لەگەڵ کوڕەکەم بکات، بەڵام ئەو ڕەتیکردەوە و گوتی پێویستە کوڕەکەم داوای لێبوردنی لێبکات. بووکەکەم بە شێوەیەک بوو دەیگوت "بشمرم ناتوانم سەرەتا قسەی لەگەڵ بکەم". پاش ئەوەی بە شێوەیەکی ئەرێنی هانمدا، بووکەکەم بڕیاریدا سەرەتا ئەم قسەی لەگەڵ بکات. کوڕەکەم بەم هەنگاوەی خێزانەکەی سەرسام و سوپاسگوزار بوو، هەروەها داوای لێبووردنیشی لە خێزانەکەی کرد. بۆیە کاتێک کەسێک هەوڵبدات یەکەمجار ئەو داوی لێبوردن بکات و کەسی بەرانبەر بدوێنی ئەوا سەرکەوتوو دەبێت.

ڕق وەکو ترشی ئەسید وایە کە دەتوانێ زیان بەو دەفرە بگەیەنێ خۆی تێیدا هەڵگیراوە، هەروەها ئەو شتانەی دیکەش وێران بکات کە بەسەریاندا دەڕژێ.

زۆر گرنگە هەست و سۆز و خۆشەویستی پراکتیزە بکرێت، بەڵام تاچەند خۆشەویستی هەبێت بەسە؟ دایباب چەند دەتوانن خۆشەویستیان لە هەگبەدا بێت و نیشانی منداڵەکانیان بدەن، چونکە هیچ کەسێک نییە سنور بۆ وەرگرتنی خۆشەویستی لەلایەن کەسانی دیکەوە دابنێت.

هەتا دایباب زیاتر خۆشەویستی بە منداڵان بدەن زیاتر خۆشەویستی وەردەگرن. بوون بە کەسێکی خۆشەویست پێویستی بە خۆ کۆنترۆڵکردن هەیە، بەڵام وەرگرتنی خۆشەویستی لە خۆ کۆنترۆڵکردن و ڕێگری بەدەرە. دایباب پێشبینی وەرگرتنی هیچ شتێک لە بەرانبەر خۆشەویستی پێدانیان بە منداڵەکانیان ناکەن، چونکە ئەوە دیارییەکە بۆ منداڵان. منداڵانیش هەتا ئەو کاتەی خۆیان دەبنە دایک، یان باوک هەست بە زۆری پێدانی خۆشەویستی ناکەن.

پێویستە هەر کاتێک ناتەبایی لە نێوان دایباب و منداڵ دروست بوو، با دایباب دەستپێشخەری بکەن لەگەڵیان لە قسەکردن. زۆر لە خەڵکی کاتێک تووشی لێک تێنەگەیشتن، یان دەمەقاڵەیەک دەبن چاوەڕێی کەسی بەرانبەرن کە یەکەمجار قسەیان لەگەڵ بکەن، چونکە ئەم شێوازە بە تاکە چارەسەر دەبینن تا بتوانن لەو هەڵەیەی بەرانبەریان کراوە خۆش بن و دیسانەوە پەیوەندییان لەگەڵ دروست بکەنەوە.

هەرکاتێک خەڵکێک وا بیر بکاتەوە ئەوا شتە گەورەکان فەرامۆش دەکات و گرنگی بە شتە بچووکەکان دەدات. بەم شێوەیە وا دەبینن پێگەیان زۆر لە خۆشیەکانیان گرنگترە. بە پێچەوانەوە، ئەو کەسانەی ئاشتیخوازن تێدەگەن کە بوون بە کەسێکی ڕاست و ڕەوان هێندەی دڵخۆشی کەسەکان گرنگ نییە. بۆیە گرنگە مرۆڤەکان بەسەر هەڵچوونەکانیان زاڵ ببن و لەگەڵ ئەوانی دیکەدا قسە بکەن، چونکە قسەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە بەو واتایە نایەت کە تۆ هەڵەیت. کاتێک خەڵکی ئەزموونی ئاشتی دەکەن و بەسەر هەڵچوونەکانیاندا زاڵ دەبن و ئەوانی دیکەش بەوە دڵخۆش دەکەن ڕاستن، هەست بە باش بوون دەکەن. لە بەرانبەریشدا کەمتر بەرگری لەخۆیان دەکەن و خۆشەویستیان بۆ نەیارەکانی پێشتریان زیاتر دەبێت.

**﴿ولاَ تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ ولاَ السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وبَيْنَهُ عَدَاوةٌ كَأَنَّهُ ولِيٌّ حَمِيمٌ﴾ (فصلت: ٣٤)** واتە: چاکە و خراپە چوونیەک نین، بەچاکترین شێوە وەڵامی خراپە بدەرەوە، ئەوسا کەسێک کە لەنێوان تۆو ئەودا دوژمنایەتی هەیە، وەک دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی لێدێت، ئەمەش دەرئەنجامی ڕەوشتی بەرز و کارو کردەوەی جوانە.

- جێی خۆیەتی پارە و هەوڵ و کۆششەکانی دایباب بۆ منداڵ بکرێتە قوربانی. هەتا زیاتر دایباب خۆشەویستی بە منداڵەکانیان ببەخشن و زیاتر قوربانیان بۆ بدەن، ئەوا منداڵەکانیشیان زیاتر خۆشیان دەوێن و قوربانییان بۆ دەدەن.

- دەکرێ هەموو بەیانییەک دایباب پرسیار لە خۆیان بکەن ئایا ئەمڕۆ تا چەند خۆشەویستی بە خێزانەکەم ببەخشم؟ دواتر دەتوانن ئەم خۆشەویستیە بۆ دەرەوەی خانەوادەکەش بەرفراوان بکەن. کەواتە خۆشەویستی دەتوانێ ڕۆژانە هەڵچوونەکانمان لێ دووربخاتەوە.



## ڕاپرسییەک سەبارەت بەوەی چۆن هەستی خۆشەویستی لەلای منداڵ دروست دەکرێت:

سەیمۆن (١٩٩٩) پرسیاری لە (٥٥) دایباب کردووە لە بارەی ئەوەی پەیوەندییەکانیان لەگەڵ منداڵەکانیاندا چۆنە کە منداڵەکانیان لە نێوان یەک بۆ شانزە ساڵیدا بوون. لە هەموو حاڵەتەکاندا وەڵامی ئەوان بریتی بوو لەوەی کاتەکانیان لەگەڵیان بە سەیرکردنی تەلەفزیۆن، خوێندنەوە، چێشتلێنان، قسەکردن لەسەر بابەتێک، ئاڵوگۆڕی شتێک و پێکەوەبوون بەسەر دەبەن. بەمانایەکی دیکە، کاتەکانیان بە کاری پێکەوە بەسەردەبەن. ئەمەی خوارەوە کۆمەڵێک کار و چالاکیین کە لە ڕێگەیانەوە دایباب دەتوانن ڕادەی خۆشەویستیان بۆ منداڵەکانیان زیاد بکەن:

- پێکەوە پیاسەکردن.
- بازنەکێشان لە ناو هەوردا، یان خوێندن لە شەواندا.
- سەیرکردنی ڤیدیۆ و گوێگرتن لە بەرنامەی ڕادیۆیی، خوێندنەوەی هۆنراوە، یان پێکەوە یاریی کردن.
- ڕێگەدان بەوەی خۆیان قژی خۆیان دابهێنن
- پێکەوە زۆرانگرتن.
- پەڕاو بە وێنە و لەزگە پڕبکەنەوە.
- بردنیان بۆ دوکان و پرسوڕاپێکردنیان کە چی بکڕن بۆ ئێوارە؟
- پێکەوە یاری جۆراوجۆر بکەن بە تایبەت ئەو یارییانەی شەڕیان تێدا نییە و هەرزانن و بۆ کارپێکردن پێویستیان بە پاتری و کارەبا نییە. هەروەها باشترە ئەو یارییانە بکەن کە لە ڕووی عەقڵییەوە بەسوودن کە بە هەموو زمانێک بەردەستن و زیانی تەندروستیان بۆ چاو نییە، نەک سەیری شاشە و یاریی ڤیدیۆیی بکەن.
- هاوکارییان بکەن لە ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە، بەڵام بۆیان جێبەجێ مەکەن
- پێکەوە قورئان بخوێنن، سروود و گۆرانی بڵێنەوە.
- پێکەوە جل بشۆن و قەدیان بکەن.
- پێکەوە وێنە بکێشن.
- لە ئامێزیان بگرن، ماچیان بکەن، بەڵام لەناو

دەمەوە نا، هەروەها دەستیان بگرن.

- پێکەوە بڕۆن بۆ مۆزەخانە.
- پێکەوە نوێژ بکەن.
- پێکەوە جلوبەرگ لەبەر بکەن.
- لەگەڵ خۆتاندا بیانبەن بۆ شوێنی کار.
- بردنی منداڵەکان بۆ نیشانگا، یاری، فیلم، ئەسپسواری، پارک و سەیران.
- لە ماڵەوە بە تەواوی گوێیان لێبگرن نەک هەر وەڵامی تەلەفون بدەنەوە و ئیمەیل بکەنەوە.
- پێکەوە سەردانی ماڵە خزم و باپیرە بکەن.
- پێکەوە ماڵەکە گسک بدەن.
- پێکەوە کێک و پسکیت و شیرینی دروست بکەن.
- پێکەوە سەیری ئەلبومی وێنەی خێزانی بکەن.
- پێکەوە سێو و پرتەقاڵ و هەرمێ و شیلیک لە قوتوو بنێن.
- پێکەوە باخداری بکەن.

## ئایا پێویستە دایباب منداڵەکانیان هەندێ جار فێری ڕق بکەن؟!

ئەگەرچی سەرنجەکان لەسەر فێرکردنی خۆشەویستییە، بەڵام نابێت ڕقیش فەرامۆش بکەین، چونکە هەردووکیان گرنگن. ئەگەر خەڵکی خوا، پێغەمبەران، دایباب، خزمان، دۆست و هاوڕێ، ئاژەڵ، درەخت، ژینگە و گەردوونیان خۆش بوویێت، ئەوا بەدڵنیاییەوە دەبێ ڕقیان لە شەیتان، کاری خراپ، گەندەڵی و خراپەکاری، درۆکردن، فێڵکردن، دزیکردن، خراپ مامەڵەکردنی سێکسی، تلیاک، خواردنەوەی ماددەی کحولیەکان، جگەرەکێشان، ڕژدی، ڕەگەزپەرستی، دەمارگیریی، جیاکاری و هەڵچوون ببێتەوە. بەهەرحاڵ، هەرچەندە پێویستە مرۆڤ ڕقی لە کاری خراپ بێتەوە، بەڵام نابێت ڕقی لە کەسەکان بێتەوە. بۆیە دەبێ ڕقمان لە خراپە بێتەوە نەوەک خراپەکار.

﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾ (فاطر: ٦)

واتە: بەراستی شەیتان دوژمنی ئێوەیە، دەی کەواتە ئێوەش بەدوژمنی خۆتانی دابنێن.





## چالاکییەکان

### چالاکی ژمارە ٥٤: ئەو شتانەی حەزمان لێیانە ڕۆژانە ئەنجامیان بدەین

تەمەن١٧ ساڵێک دەڵێ: بەردەوام حەز لەو ساتە دەکەم کە پێش ئەوەی دایکم بخەوتایە سەرێکی لە ژوورەکەم دەدا.

دایباب: لەگەڵ منداڵەکانتاندا باسی ئەو شتانە بکەن کە ڕۆژانە حەز دەکەن ئەنجامیان بدەن، بەڵام نزا و پاڕانەوەی ڕۆژانەتان لەبیر نەچێت!



## بەندی حەڤدەیەم

# فێرکردنی ڕاستگۆیی و متمانە

- پێشەکی
- پێویستە دایباب متمانە بە منداڵەکانیان بکەن، بەڵام دڵنیابن کە لە کوێن!
- ڕێسا و بنەما گشتییەکان
- ئاوێتەکردنی کاراکتەر لەگەڵ تێڕوانینی گشتی
- بۆچی منداڵان درۆ دەکەن: چۆن مامەڵە لەگەڵ درۆکردن بکەین
- شێوازی پێغەمبەرانە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ درۆکردن
- چالاکەکانی ژمارە ٥٥-٥٦

## پێشەکی:

زۆربەی دایبابەکان کە دەبینن منداڵەکانیان درۆ دەکەن نیگەران دەبن، بەڵام منداڵەکانیان ئەم درۆکردنە بە قۆناغێکی ڕاگوزەر دەبینن کە ڕەگی لە گەشەی ئاسایی هەموو منداڵێکدا هەیە. هۆکاری پشت ئەم درۆکردنەش بەشێکی وەکو کاردانەوەیەکی سروشتی وایە بۆ دوورکەوتنەوە، یان «ترسان لە سزادان»، دەکرێ بەشەکەی دیکەشی پەیوەندی بەو خاڵەوە هەبێت کە ڕەفتارێکی وەرگرتوو، یان فێر بوو بێت. وەکو باسکرا. لەکاتێکدا درۆکردن بەگشتی بەلای زۆربەی منداڵانەوە مایەی نیگەرانی نییە، بەڵام زۆر گرنگە دایباب بتوانن، یان هەوڵبدەن ڕاستگۆیی فێری منداڵەکانیان بکەن. بەم پێیە، درۆکردن بریتیە لە شێوازی کاردانەوەی منداڵ بۆ چەندین هۆکاری جیاجیاو لە ناویشیاندا پارێزگاری لە خۆ کردن.

ئەو خەون و خەیاڵ و فەنتازیایەی منداڵ هەیەتی دەبێتە هۆی تێکچون و شێواندنی واقیع لە لایان بۆیە زۆر گرنگە دایباب هەوڵ نەدەن ئەو فەنتازیایە لەلای منداڵەکانی بێ بەها بکات، چونکە خەون و خەیاڵی ڕۆژانە لە ناسنامەی منداڵ و تەنانەت کەسی پێگەیشتووش



ڕەگەزێکی سەرەکییە. کارێکی زۆر گرنگە بۆ مرۆڤ کە بتوانێ کەسێک بە کەسێکی دیکە، یان بە شوێنێکی دیکە بچوێنێ بەو پێیەی ئەم هەنگاوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی سترێس



و نیگەرانییەکانی مرۆڤ. بۆیە، کارێکی خراپە هەمیشە فشار بۆ سەر منداڵ بهێنیت بەو پێیەی ئەو منداڵە لەگەڵ تۆدایە و ناتوانێت ئەو داوایەت ڕەتبکاتەوە، بەوەش پەنا دەباتە بەر درۆکردن.

کاتی خۆی هۆزی بتپەرستی قورەیش هەر لە منداڵییەوە بە پێغەمبەریان (دروودی خوای لەسەر بێت)، دەوت ڕاستگۆ و ئەمین. ئەمین لە زمانی عەرەبیدا زۆر مانای هەیە

پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لەمبارەیەوە دەفەرمووێت: ((المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمهاجر من هجر ما نهى الله عنه)). (البخاری)واتە: موسڵمان ئەو کەسەیە کە موسڵمانان سەلامەت و پارێزراوبن لە زمان و دەستی، کۆچکردووش ئەو کەسەیە کە واز دەهێنێت لەو شتە کە خوای گەورە ڕێگریی لێکردووە.

ئەوانیش بریتین لە باوەڕپێکراو، متمانەپێکراو، بەرپرسیار، بایەخدار و خەمخۆر.

ڕاستگۆیی و متمانە دوو تایبەتمەندی سەرەکی کاراکتەری ڕابەر و پێشەوای چاکن، جا بۆ ئەوەی ئەم دوو تایبەتمەندییە سەرکردانەیە لە منداڵدا بوونیان هەبێت دەبێت خودی دایباب خۆیان ڕاستگۆ و متمانەپێکراوبن و ئەمەش لە ژیانیاندا ڕەنگ بداتەوە. ئەگەر دایبابی منداڵ متمانەپێکراو بوو، ئەو کات منداڵیش دەبێت بەکەسێکی متمانەپێکراو بەو پێیەی ئەو کەسانە وا هەست دەکەن پارە و سەروەت و سامان و نهێنیان لەلای منداڵەکانیشیان سەلامەت دەبێت. دایبابی ئەمین و متمانەپێکراو بەلای کەسانی ئەو شوێنەی لێی نیشتەجێن وەکو ڕابەر سەیر دەکرێن، هەربۆیە یەکێک لە تایبەتمەندییەکانی مرۆڤی موسڵمان کە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فێری کردوون بریتیە لە ئەمینی و متمانەداریی.

بوونی متمانە لە نێوان دایباب و منداڵدا زۆر گرنگە، بۆیە هەر زوو دروستی بکە، بیپارێزە و برەوی پێ بدە. جا ئەگەرچی قورسە متمانە بە هەندێ منداڵ بکەی، بەڵام پێویستە دایباب وا خۆیان دەربخەن کە متمانەیان پێیان هەیە. بۆ نموونە، ئەگەر منداڵێک درۆی کرد، پێویستە ئەو دایبابە وریا بن تۆمەتباری نەکەن، چونکە هەرکاتێ ڕووبەڕووی ئەو منداڵە بوونەوە ئەوکات ئەویش دەپرسێ بۆ باوەڕ و متمانەم پێ ناکەیت؟

دەبێ دایباب بەناچاریی لە حاڵەتی درۆکردنی منداڵدا دان بەخۆیاندا بگرن، هەتا ئەوکاتەی ڕێگایەکی گونجاو و کاریگەر دەدۆزنەوە تا مامەڵە لەگەڵ ئەو درۆکردنەدا بکەن. بۆیە زۆر گرنگە منداڵ وا فێر بکرێت لەگەڵ بوونی دەستەڵاتدا بەرپرسیارێتی هەیە لەگەڵ بەرپرسیارێتیشدا متمانە هەیە. بۆ ئەوەی ئەو متمانەیە لە نێوان هەردوولادا دروست ببێت، پێویستە نموونەی متمانەی کەسانی دیکەیان بێنینە بەرچاو کە چۆن ئەو متمانەیان لە دایبابیان بەدەست هێناوە و ئەو ڕەفتارانە چین کە دەبنە هۆی بێ متمانەیی.

بەدەستهێنانی متمانە پڕۆسەیەکی بەردەوامە. هەرچەندە ڕەنگە منداڵان بتوانن پەیوەندییەکی سەرکەوتوو لەگەڵ دایبابیاندا دروست بکەن، بەڵام هەندێ کات ئەو پەیوەندییە داکشانی تێ دەکەوێت. ئەم تێکچونی پەیوەندییە لەگەڵ دایباب جارێکی دیکە دەبێتە هۆی دروستبوونی دوودڵی و ڕاڕایی لە متمانەبوونی دایباب بەو منداڵە. بەهەرحاڵ، زۆر گرنگە بۆ دایباب متمانەیان هەبێت و ئارام بگرن!

## پێویستە دایباب متمانە بە منداڵەکانیان بکەن، بەڵام دڵنیابن کە لە کوێن!

دەکرێ کاتێک منداڵ دەچێتە دەرەوە دایباب متمانەیان پێبکەن، بەڵام لەهەمان کاتدا پێویستە دڵنیابن منداڵەکانیان بۆ کوێ دەڕۆن. نەک هەر ئەمە، گرنگە بزانن لە کوێن و لەگەڵ کێشدان. بۆ ئەمەش، پێویستە بە شێوەیەک هەنگاو هەڵبگرن منداڵ هەست نەکات سانسۆری لەسەرە و چاودێری دەکرێت. کاتێک دایباب لە قوتابخانە دەمێننەوە و چاودێری منداڵەکانیان دەکەن، پێویستە بە شێوەیەک ئەو کارەبکەن منداڵەکانیان ئاگادار نەبن. هەندێکجار منداڵ بەدزی مامۆستا و دایبابیشەوە لە قوتابخانە هەڵدێن، بۆ چارەسەرکردنی ئەمە، پێویستە دایباب ناوبەناو (لە ڕێگەی تۆماری ئامادەبوونی قوتابخانە، یان هاوڕێی منداڵەکانیان یا دراوسێکان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ) دڵنیایی لە بوونی منداڵەکانیان بکەن لە قوتابخانە، چونکە چەندین منداڵ هەن کاتێک لە قوتابخانە ڕایان کردووە چەندین کێشەیان دروستکردووە و تاوانیان ئەنجامداوە. لەوەش زیاتر، پێویستە ناوبەناو ژووری منداڵ و جلوبەرگیان بپشکنرێت، هەتا دڵنیابن لەوەی بەدەرمان خواردنەوە نەگلاون، یان پارە و شتی بەنرخیان نەدزیوە. هەموو کات گرنگە ئەوە ڕوونبکەینەوە چی دەکەیت و بۆچی دەیکەیت.



بەشێوەیەک مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەن هەروەکو ئەوەی ئەوان خۆیان چاوەڕێی دەکەن بەو شێوەیە یارمەتیان بدە تا ببن بەوەی خۆیان دەیانەوێت. (جۆن وۆلف گانگ ڤۆن گۆتە)
متمانەت بەخەڵکی هەبێت، ئەوانیش ڕاستگۆ دەبن لەگەڵت، بە شێوەیەکی نەرمونیان مامەڵەیان لەگەڵ بکە، ئەوکات ئەوانیش بە چاکی خۆیان نیشان دەدەن. (ڕاڵف والدۆ ئیمێرسن، ١٩٩٧)

## بنەما گشتییەکان

ئەم بنەمایانەی خوارەوە چەند خاڵێکی گرنگن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا:

### بەهای خێزان:

پێویستە منداڵ لەوە تێبگات کە درۆکردن کارێکی دوور لە ئاکار و ئەخلاقە، بۆ ئەمەش پێویستە بۆیان ڕوونبکرێتەوە کە درۆکردن ئاکامی نەرێنی هەیە و بەقسە و بەکردار فێری ڕاستگۆیی و متمانەیان بکەن. هەروەها گرنگە دایباب بیر و بۆچوونی خۆیان لەسەر درۆکردن بۆ منداڵەکانیان باس بکەن و نموونەی درۆکردن بهێننەوە کە لەگەڵ تەمەنیاندا بگونجێت. لەم بابەتەشدا گرنگە باس لە ڕاستی و ڕاستگۆیی بکەیت کە یاساو ڕێسایەکی گشتی و گرنگە لە نێو خێزانەکەیاندا. بەواتایەکی دیکە، نموونەی پڕ لە ڕاستگۆیی و بابەتی متمانە پێکردنیان بۆ بهێننەوە بەشێوەیەک لێی تێبگەن و ئەوانیش پەیڕەوی بکەن.

### ڕۆڵی کەسی نموونەیی بگێڕە:

ئامۆژگاری منداڵەکانت بکە ڕاستگۆ بن، هەرگیز درۆ نەکەن لە کوێن، بە هیچ شێوەیەک لەو شوێنەی کاری لێ دەکەن دزی مەکەن و هەرگیز لە باجدان و لەگەڵ هاوسەر، یان مێردەکانتان فێڵ مەکەن. دایباب پێویستیان بەوەیە لە خۆیان بپرسن دەبێ چ پەیامێک بنێرین؟ بۆیە گرنگە لە پەیامەکەیاندا جەخت لە دوورکەوتنەوە لە درۆکردن بکەنەوە بەتایبەت لەبەردەم منداڵەکاندا. بۆ نموونە، نابێت دایباب بە درۆ تەمەنی منداڵەکانیان بڵێن، هەروەها نابێت داوا لە منداڵەکانیان بکەن لە جیاتی ئەوان درۆیەکیان بۆ بکەن، وەکو بە نەنکت بڵێن باوکمان

خۆی دەشوا. نەک هەر ئەمانە، پێویستە دایباب هەوڵی تەواوی خۆیان بدەن تا لە ئەرکەکانیان دوا نەکەون، لەکاتی خۆیاندا بگەنە شوێنی چاوپێکەوتنیان، ئەوەی دەیڵێن ئەنجامی بدەن و ئەو پەیمانانەی دەیان دەن بتوانن جێبەجێیان بکەن بە تایبەت کە پەیوەندی بە خودی منداڵەوە بێت. خۆ ئەگەر بەهۆی بارودۆخەوە نەیانتوانی یەکێک لەو حاڵەتانەی سەرەوە بەجێ بێنن و لە ویست و کۆنترۆڵی خۆیان بەدەر بوو، دەبێ بۆ منداڵەکانیان ڕوون بکەنەوە و بەهیچ شێوەیەک بەهانە نەهێننەوە، یان لۆمەی ئەوانی دیکە نەکەن. هەرگیز هەوڵ مەدەن وەکو سیاسیەکان یاری بە وشە بکەن و بڵێن بەڵێن دەدەم ئەوەبکەم، بەڵام بەڵێن نادەم بەڵێنەکەم نەشکێنم.

### منداڵەکانت فێر بکە جیاوازی بکەن لە نێوان درۆی سپی و درۆی بێزیان و جۆرەکانی دیکەی درۆ

زۆر گرنگە جیاوازی بکەیت لە نێوان درۆیەک کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەوانی دیکە لە نێوان درۆیەک کە مەبەستێکی باشی لەپشتەوە بێت. هەرچەندە مەحاڵە خەڵکی دان بەوەدا بنێن درۆ دەکەن، بەڵام هەموو کەسێک هەر دەیکات. چی گرنگە بە دراوسێکەت بڵێیت ناشیرینە؟، یان



بە پۆستەچییەک بڵێیت کێ پرسیاری کرد، یان چۆن ئەو کەسە ئەو شتە دەکات، ئایا ئەو کەسە پێویستی بە یارمەتی دەروونی نییە؟ هەندێ کات بەهۆی ڕێزی کەسی بەرانبەرەوە دووچاری درۆکردن دەبینەوە، کەواتە گرنگە منداڵەکانت فێر بکەیت جیاوازی لە نێوان درۆکردن، موبالەغە و پێوەنان، چۆنییەتی گێڕانەوەی چیرۆکەکان، خوازە و شاردنەوەی ڕاستییەکان بکەن.

پێویستە منداڵ فێر ببێت جیاوازی لە نێوان خەیاڵ و فەنتازیا و و واقیع و ڕاستیدا بکات:

پێویستە دایباب ئەوە بۆ منداڵەکانیان ڕوونبکەنەوە کە چی ڕاستییە و چی خەیاڵە. پاش هەستان لەخەو باسی ئەو خەونانە بکەن کە دیویانە. هەروەها باسی ئەو حاڵەتانە بکەن لە فیلمدا هەن و ئەوانەی ڕاستیشن. لە کۆتایشدا دەتوانن باسی ئەو ڕووداوانە بکەن کە لە چیرۆکێکدا ڕوو دەدەن و ئەوانەش کە لە ڕاستیدا ڕوو دەدەن.

### پاداشتی ڕاستگۆیی بکە:

ئەگەر منداڵ لەکاتێکی سەختیشدا هەر ڕاستی گوت واتە گوتنی ڕاستییەکە زیانی پێگەیاند ئەوا چەند جار ئەو منداڵە ڕاستی بڵێت ئەوا پێویستە ئەوەندە دەستخۆشی لێبکرێت. منداڵان حەزیان لە وریاکردنەوە و ئاگادارکردنەوەیە، بۆیە پێویستە هانبدرێن ڕاستگۆ بن ئەگەر چی ئەو ڕاستییە ببێتە هۆی دروستبوونی کێشە بۆیان. بەم شێوەیە دایباب پێویستە بۆ گوتنی هەر ڕاستگۆییەک دەست خۆشیان لێبکەن و بۆ باسکردنی تێڕوانینیان لە هەر حاڵەتێکی درۆکردن پێویست دەکات نموونە بهێننەوە.

### پێش بردنی هەر شتێک پرسیار بکە

دایباب دەتوانن لە ماڵی خۆیاندا ئەوە بکەن بە یاسا کە هەر کەسێک بیەوێت شتی کەسێکی دیکەی ئەندامانی خێزانەکە ببات پرسی پێبکات. ئەمەش وا دەکات منداڵ بیر لە شتی کەسانی دیکە بکاتەوەو ڕێزیان لێبگرێت. هەروەها فێریشیان دەکەن کە دزینی شتی کەسانی دیکە کارێکی هەڵەیە.

## پێش ئەوەی کێشە و گرفت سەرهەڵبدات چارەسەری بکە

پڕکردنەوەی دەست بەجێی پێداویستیەکان دەبێتە هۆی کێشەی جیددیی بۆ مرۆڤەکان، چونکە هەرکە مرۆڤ پارەی زیادەی هەبوو، یان کێشی زیاد دەبێت، یان دووچاری کێشەیەک دەبێت لەوەی ئەگەر شتیشی پێویست نەبوو هەر دەیکڕێت. کارێکی سەختە بە منداڵ بڵێت چاوەڕێ بکە هەتا ئەو شتەت بۆ دەکڕم، چونکە لە ئێستادا کارێکی هەڵەیە. بۆیە، گرنگە دایباب منداڵ فێر بکەن لە پڕکردنەوەی پێداویستیەکانیان ئارام بگرن نەوەک دەستبەجێ داوای ئەو شتە بکەن. پێش ئەوەی منداڵێک دزی بکا پێویستە فێر بکرێت ئاکامە خراپەکانی دزیکردن چییە. بە واتایەکی دیکە، پێش ئەوەی منداڵ هەر هەڵسوکەوت و ڕەفتارێکی خراپ ئەنجام بدات، باسی خراپیەکانی ئەو کارەی بۆ بکە.

### منداڵە گەورەکان:

ئەگەر دایباب منداڵی گەورەیان هەبوو کە هەر درۆیان دەکرد، ئەوا پێویستە کەسانی پسپۆڕ هاوکاریان بکەن. جگە لەوەش، زۆر کەسی پێگەیشتوو هەن بەهۆی پاراستنی نهێنییەکانیانەوە لە سەردەمی هەرزەکاریدا درۆیان کردووە بەو پێیەی کاراکتەری هەرزەکار لەو تەمەنەدا وایە کە حەز ناکات باسی نهێنیەکانی ژیانی لەگەڵ دایبابیدا بکات. لەم ڕۆژگارەشدا، هێندەی دیکە پاراستنی



نهێنییەکان بووە بە دیاردەیەکی باو و ڕێزگرتن لە نهێنییەکانی کەسانی دیکە پێویستە. بەهەرحاڵ، پێویستە ئومێد و چاوەڕوانییەکانی دایبابیش لەلایەن هەرزەکارانەوە بەهەند وەربگیرێت و ڕێزی بگرن. لەم نێوەندەشدا، پێویستە دەرئەنجامەکانی درۆکردن بەڕوونی قوبووڵ بکرێت و هەرزەکاران بەرگەی بگرن. ئەگەر زانرا هۆکاری درۆکردنی ئەو هەرزەکارانە بە هاوڕێیەتی کردنی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەندە ئەوکات هەوڵبدە لە هاوڕێکانی دووری بخەیتەوە.

کارێکی گرنگە منداڵان وا فێر بکرێن کە متمانەیان بەخۆیان هەبێت و لە پەیوەندییاندا ڕەنگ بداتەوە. لەبەرئەوە، نابێت ئەو هەرزەکارانە بخرێنە دۆخ و حاڵەتی وەکو قومار کردن و یاری فڕوفێڵ ئامێز و ناچار بکرێن درۆ و پێوەنان بکەن. زیاد لەوەش، ئەگەر درۆیەکیان کرد نابێت لۆمە بکرێن مەگەر دڵنیابن لەوەی کە ئەوان لەو درۆیە بەرپرس بوون، بۆیە، باسکردنی درۆکردن پێویستە بە نهێنی بمێنێتەوە بۆ ئەوەی ئەو منداڵانە لە گوتنی ڕاستییەکان نەترسن.

### ئاوێتەکردنی کاراکتەر لەگەڵ تێڕوانینی گشتی:

﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لاَ تَفْعَلُونَ (٢) كَبُرَ مَقْتًا عِندَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لاَ تَفْعَلُونَ(٣)**﴾ **(الصف)**. واتە: ئەی ئەوانەی کە باوەڕتان هێناوە بۆچی ئەوەی ئەیڵێن ئەنجامی نادەن، زۆر مایەی ڕق وتوڕییە لای خوا کە قسەیەک بڵێن کردەوەی پێ نەکەن.

### خستنەڕووی پێناسەی ڕاستگۆیی، متمانەپێکردن و بەڵێنی بردنەسەری لە ماڵدا پێویستە.

کارێکی باشە بابەتی ڕاستگۆیی و متمانە پێکردن ئاوێتەی چەندین بواری دیکەی وەکو سیاسەت، ئایین، مێژوو، زانست، ئەدەب، زمان و

بیرکاری بکرێت تا پێکەوە گفتوگۆیان لەبارەوە بکرێت. بۆ نموونە، ئایا دەکرێ توانای بیرکاری و ماتماتیکانەی فەرمانبەرێکی بانک کاتێک بیەوێت دزییەک بشارێتەوە هیچ پەیوەندییەکی بە ئیتیک و ئاکارەوە هەبێ؟ ئایا زاناکان ئەرک و بەرپرسیارییەتی ئەخلاقیان هەیە تا دەرئەنجامی توێژینەوەکانیان بە خزمەتی مرۆڤایەتیدا بەکار بهێنن؟ ئایا ئەو هەموو خەڵکەی لە مێژوودا ناویان هاتووە بەهای ئەخلاقیان لا گرنگ بووە؟ ئایا هەموو ئەو کاراکتەر و کەسایەتیانەی لە تۆمارە ئەدەبییەکانەوە ناویان هاتووە خەڵکانی بێگەردو پاک بوون؟

بۆیە، دزیکردن گرفتێکی زۆر جیددیی و مەترسیدارە ناکرێ فەرامۆش بکرێت، پێویستە دەستبەجێ چارەسەری گونجاو و ژیرانەی بۆ بدۆزرێتەوە. لەبارەی زیانەکانی درۆوە پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((فقیل لە: أیکون المؤمن كذابا؟ فقال: لا)).

واتە: پرسیاریان لە پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) کرد: ئایا شیاوە کەسی باوەڕدار درۆ بکات؟ ئەویش لە وەڵامدا فەرمووی «کەسی باوەڕدار هەرگیز درۆ ناکات». (كنز العمال)

**زۆربەری هەرەزۆری ئەو ڕاستگۆییەی لە جیهانی ئەمڕۆدا هەیە لەلایەن منداڵەوە گۆ دەکرێت.**

(ئۆلیڤەر وێندێڵ هۆڵمس، ١٩٩٤)

**منداڵێکی نۆ ساڵە لەمبارەیەوە دەڵی: زۆر ئەستەمە کاتێک لە نێوچاوانی دایکم دەڕوانم بتوانم درۆ بکەم.**



جا هەرچەندە منداڵ بە ڕاستگۆیی لەدایک دەبێت، بەڵام زۆرجار بەشێوازی ئاگایی بێت، یان نائاگایی لە ڕەفتاری دایباب و گەورەکانەوە فێری درۆکردن دەبێت. بەم پێیەش، درۆکردن بریتیە لە ڕەفتارێکی وەرگیراو زیاتر لەوەی لە ناخیاندا چێندراو بێت. بەتێپەڕبوونی کات، منداڵ زیاتر درۆ دەکات و پاشان دەبێت بەبەشێک لە کاراکتەری ئەو منداڵە. لە نێو هەرزەکارانیشدا، زۆرجار درۆکردن وەکو بەهانەیەک بۆ ئەنجامدانی کاری هەڵە بەکاردێت و لەو ڕێگەیەوە نهێنییەکانیان دەشارنەوە و خۆیان لە شەرمەزار بوون بەدوور دەگرن. هەتا منداڵ زیاتر درۆ بکات، درۆکردن زیاتر دەبێتە بەشێک لە کاراکتەریان، چونکە درۆکردن درۆکردنی دیکە بەرهەمدێنێت. بەهەمانشێوە، ڕاستگۆیش ڕاستگۆیی بەرهەم دێنێت. لەمبارەیەوە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت:

**((عليكم بالصِّدق، فإنَّ الصِّدق يهدي إلى البرِّ، وإنَّ البرَّ يهدي إلى الجنَّة، وما يزال الرَّجل يصدق، ويتحرَّى الصِّدق حتى يُكْتَب عند الله صدِّيقًا. وإيَّاكم والكذب، فإنَّ الكذب يهدي إلى الفُجُور، وإنَّ الفُجُور يهدي إلى النَّار، وما يزال الرَّجل يكذب، ويتحرَّى الكذب حتى يُكْتَب عند الله كذَّابًا)). (البخاري ومسلم)**

واتە: ڕاستگۆ بن، چونکە ڕاستگۆیی چاکە بەرهەم دێنێت، چاکەش بەهەشت زامن دەکات. کاتێک خەڵکی ڕاستی دەڵێن ئەوکات لای خوا بە ڕاستگۆ دادەنرێت. بە پێچەوانەشەوە، درۆکردن دەبێتە هۆی خراپە و خراپەش دەبێتە مایەی دۆزەخ. کاتێک کەسێک لەسەر درۆکردن بەردەوام دەبێت هەتا ئەوکات لای خوا بەدرۆزن دادەنرێت.

## بۆچی منداڵان درۆ دەکەن؟
## چۆن مامەڵە لەگەڵ درۆکردن بکەین؟

ئەمانەی خوارەوە بریتین لە هەندێ لەو هۆکارانە کە دەبنە هۆی درۆکردن لەلای منداڵان:

- خۆ بەدوورگرتن لە سزادان
- بانگەشەکردن بۆ خاوەندارێتی شمەکی کەسانی دیکە.
- هەستکردن بە فەرامۆش کردن و بە تەنیا مانەوە.
- شانازی کردن بە خۆیەوە لە نێو هاوڕێکانی و بەکەمزانین بۆ ئەوانی دیکە.
- بانگەشە کردن بەبوونی شتگەلێک کە هێشتا نەبوون بە خاوەنی.
- ڕەنگە وا هەست بکەن درۆکردن کارێکی ئاساییە بەو پێیەی دایبابی هەمان شت دەکەن.

هۆکاری سەرەکی درۆکردن بریتیە لە هەڵاتن لە سزادان، مەبەست و پاڵنەری سەرەکی بۆ ئەنجامدانی ئەمەش، یان خۆشی، یان دوور بوون لە ئازارە. بۆیە پێویستە چەندە دەکرێت، دایباب منداڵەکانیان فێر بکەن هەرکارێکی هەڵەیان کرد دانی پێدابنێن و داوای لێخۆش بوون و لێبوردن بکەن. بۆ نموونە، ئەگەر منداڵێک شتێکی لە دووکان کڕی و پارەی نەدابوو، ئەوا دەبێت دایباب شتەکە بگێڕنەوە بۆ دوکاندارەکە و ڕاستەوخۆ داوای لێبوردن لە خاوەن دووکانەکە بکەن.

خۆ ئەگەر منداڵ بەردەوام بوو لەسەر درۆکردن ئەوکات دەبێت دایباب هەوڵبدەن هۆکارەکانی پشتەوەی ئەو درۆکردنە بدۆزنەوە. ڕەنگە یەکێک لەو هۆکارانە ئەو حاڵەتە بێت کە منداڵ دەخرێنە بەر ئەنجامدانی چەندین کار و چالاکی جیاجیا، بەو شێوەیە ئەنجامدانی ئەو کۆمەڵە کارە دەبێتە هۆی دروستبوونی فشار. ئەمەش وا دەکات دەست بکەن بە درۆکردن، چونکە ناتوانن دەرەقەتی ئەو هەموو فشارە

بێن. دەکرێ هۆکاری دیکەی پشتی درۆکردن ئەوە بێت منداڵ لەو حاڵەی تێیدان بێزار بوون، یان هەست دەکەن گرنگیان پێ نادرێت. بەم شێوەیە کاتێک منداڵێک هەست دەکات کە بەهۆی گێڕانەوەی بۆ چیرۆکی ناڕاستە سەرنجی دەوروبەری خۆی رادەکێشێت، ئەوا بەردەوام دەبێت.

دەکرێ چارەسەری ئەم بابەتەش بە دەستنیشانکردنی کات و شوێنی درۆکردنەکە بزانرێ تا دەربکەوێ ئایا هیچ جۆرە کێشەیەکی جیددیی هەیە، یان نا، چونکە ڕەنگە منداڵ تەنیا لە کاتی یاریکردن، یان ئەنجامدانی شتێکی خراپ، یان لە کاتێکدا لەگەڵ هاوڕێدان و دەیانەوێت لە سەنتەری سەرەنجەکاندا بن، درۆ دەکەن، بۆیە هەریەک لەم جۆرە بارودۆخانەی باسکرا پێویستی بە وەڵام و وەڵامی جیاجیایە.

درۆکردن پێویستی بەوەیە هەر لە سەرەتاوە و لە یەکەم درۆوە منداڵ لە درۆکردن بوەستێنرێت. هەر کەسێک ژیانێکی پڕ لە درۆی بەسەر برد ژیانێکی پڕ لە ئازاریشی دەبێت. بۆیە گرنگە منداڵ وا فێر بکرێت کە درۆکردن بەهیچ شێوەیەک قبووڵ نییە. جا ئەگەر منداڵ شتێکی خراپی کردبێ و بە ڕاستی گێڕایەوە نابێت سزا بدرێت. بەهەرحاڵ، ئەگەر منداڵ منداڵێکی دیکەی ئازاردا، ئەوکات دەبێت ئەو منداڵە ببرێت بۆ لای دایبابی منداڵەکە و داوای لێبوردنیان لێ بکرێت، یان ئەگەر منداڵ لە قوتابخانە قۆپیەی کرد ئەوا پێویستە دەستبەجێ لەو وانەدا بکەوێت. بەهەرحاڵ، ئەگەر هەریەک لەم شتانەی بەدروستی گێڕایەوە ئەوا نابێت سزا بدرێت. وەکو پاداشتێکیش بۆ وتنی ڕاستییەکان، نابێت دایباب بە هەڵچوون و شێتانە لەگەڵ دۆخەکەدا مامەڵە بکەن، بەڵکو پێویستە بە عەقڵانی کێشە و گرفتەکان هەڵبسەنگێنن.



- پەتی درۆ کورتە:
- درۆکردن دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی متمانەت لەلای خەڵکی، هەروەها وا لە خەڵکی دەکات هەست بکەن ناپاکیان لەگەڵدا کراوە و بەکارهێنراون.
- کاتێک ڕاستییەکان دەدرکێنی، هیچ هەڵەیەکت نەکردووە، هەرگیز بیریش لەوە مەکەرەوە پێویست بوو کە چیت بگوتایە، هەروەها پێویست ناکات ئەوەی گوتووتە لە بیری خۆتی ببەیتەوە.
- ڕاستگۆیی دەبێتە هۆی زیادبوونی هێز و متمانە و هێندەی دی بەرەو سەرکەوتنی گەورەی دیکەت دەبات. کاتێکیش درۆ دەکەیت، هێزێکی گەورە پاڵت پێوە دەنێت تا زیاتر بەرەورووی شکست بڕۆیت.

ئەم شێوازەی مامەڵەکردن دوو ئامانجی سەرەکی لێ سەوز دەبێت. یەکەمیان مەودا و بواری گفتوگۆی عەقڵانی لە نێوان دایک و باوک لە لایەک و منداڵ لە لایەکی دیکە فراوانتر دەکات. بەم شێوەیە لە پای گوتنی ڕاستییەکان منداڵ پاداشت دەکرێت، چونکە بترسن و بزانن سزا هەیە ئەوا ڕاستییەکان دەشارنەوە.

دووەم: بریتیە لە بوونی ویستی بێهیوانەکردنی دایباب بەوەی پەیوەندییەکی باشیان لەگەڵیان دروست کردووە کە بووە بەهۆی دروستبوونی (گفتوگۆ و متمانە و هەست و سۆز) لە نێوانیاندا. بوونی خۆشەویستی لە نێوانیاندا دەبێتە هۆی دروستبوونی گۆڕانکاری لە هەڵسوکەوت و ڕەفتار لەلای هەردوو لایان، بۆیە پێویستە دایباب سیاسەتی سزانەدانی منداڵەکانیان بگرنەبەر لە کاتێکدا ڕاستییان درکاندووە بەو پێیەی بوونی خۆشەویستی دوو لایەنە دەبێتە هۆی خۆ کۆنترۆڵ کردنی زیاتر. لە پەرتووکی محەممەد جادەلمەولا بەناوی (ڕەوشتی تەواو) کە (لە ٢٠٠٤ بە زمانی عەرەبی نووسراوە) هەندێ شێوازی مامەڵەی سەبارەت بە درۆکردن تێدایە، بۆیە گرنگە لێرەدا ئەو شێوازانە بخەینە ڕوو:

- ئەگەر منداڵ لەبەر زۆر قسەکردن درۆی کرد ئەوا ڕێنمایی بکە بێدەنگ بێت.
- ئەگەر منداڵ لەبەر ترسی سزادان درۆ بکات ئەوکات باشترە لەگەڵیدا بە بەزەیی و نەرم بێت.
- ئەگەر منداڵ لەبەر ویستی چاوبرسێتی و زۆر داواکردنی هەبوو، ئەو کات ڕێگەی بۆ خۆش مەکە هەرچی ویست بۆی فەراهەم بکەیت.
- ئەگەر منداڵ درۆی کرد، چونکە دەیەوێ فێڵ لە کەسانی دیکە بکات و بە بێ عەقڵیان بزانێت، ئەوا سزای بدە.
- ڕەنگە هۆکاری پشت درۆکردنەکەی بۆ کاریگەری هەندێ هاوڕێی خراپ بێ لەسەری و پاشان خۆیشی بەکەسێکی باش بناسرێت لە ناویاندا.
- هەرکاتێک ویستی بەدەستهێنانی شتێکی هەبوو و بۆ بەدەستهێنانی درۆیکرد، ڕووبەڕووی بوەستە.

بۆیە پێویستە هەرزەکاران فێر بکرێن کە درۆکردن شتێکی ناشیرین و بێزراوە و دژی کاری چاکەیە، دژی ڕاستگۆیی، دادگەری و ڕێزە. ئیبن خەلدون لەم بارەیەوە بەم شێوەیە ئامۆژگاریمان دەکات:

پێویستە کەسانی درۆزن لەبارەی لایەنە نائەخلاقیەکانی درۆکردن ئاگادار بکرێنەوە و فێر بکرێن ئەم کارە دژ وەستانەوەی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری دروستی مرۆڤانەیە، چونکە مرۆڤ لە بنەڕەتدا خاوەن چاکە و ڕاستی و دادگەریی و ڕاستبێژییە.

بەکارهێنانی زەبر و زەنگ لە پەروەردەکردندا کارێکی زیانبەخشە بۆ فێرخوازان و بەتایبەتیش منداڵان. کە منداڵێک لە ژینگەیەکی پڕ لە توند و تیژی و داپڵۆسین و زەبر و زەنگ پەروەردەکرا، دووچاری گوشار و خەمۆکی دەبێت کە پێدەچێت ببێتە هۆی دروستبوونی تەمبەڵی و درۆکردن و ئەنجامدانی کاری خراپ. (المقدمة - بەشی ٣٢، ١٩٩٢)

دەتوانن هەموو ژیان و دەروونی منداڵان بە هەست و سۆز و خۆشەویستی و گرنگی پێدان پڕ بکەن، چونکە هەر ئەوەندەی کەسانی دیکە زانیان درۆزنیت، ئەوکاتە یەکسەر باوەڕ و متمانەیان پێت نامێنێت و چیدیکە حەز بە دۆستایەتیت ناکەن.

کاتێک دایباب بە منداڵەکانیان دەڵێن پێویستە لە هەموو هەلومەرجێکدا ڕاستگۆ بن ئەو کات لەسەرخۆشیان پێویستە بەهەمان شێوە ڕاستگۆ بن بۆ ئەوەی ناوبانگێکی سەرڕاستانە و بێگەرد و پاک دەربکەن. کەسی ڕاستبێژ و ڕاستگۆ لەلای ئەوانی دیکە دەبێتە جێگەی ڕێز و هاریکار و خاوەن متمانە.



## چیرۆکی مەبەستدار بۆ منداڵەکانت بگێڕەوە

شێخ عەبدولقادری گەیلانی لە بەغداد دەگێڕێتەوە: "پەیمانم بە دایکم دابوو هەمیشە ڕاستگۆبم. کاتێک بە مەبەستی گەڕان بەدوای زانستدا گەیلانم جێهێشت و بەرەو بەغدا ڕۆیشتم، دایکم ٤٠ دیناری پێدام تا بتوانم گەشتەکەمی پێ بکەم. لە ڕێگە و لە نزیکی هەمەدان کاروانەکەمان ڕووبەڕووی گرووپێکی ڕێگر بووەوە. یەکێک لە دزەکان پرسیاری لێکردم ئایا چەند پارەم پێیە؟ منیش لە وەڵامدا وتم: ٤٠ دینار. دواتر بە تەنیا و لەولاوە جێیان هێشتم، چونکە دزەکە پێی وابوو گاڵتەی لەگەڵ دەکەم. پاشان دووەمین دز پرسیاری لێکردم و منیش پێم وت ٤٠ دینارم پێیە. دواتر منی برد بۆ لای سەرۆکەکەی و ئەویش پێیگوتم بۆ چی ڕاستیت گوت؟ منیش وەڵامم دایەوە و گوتم: بەڵێنم بە دایکم داوە هەرگیز درۆ نەکەم و لەگەڵی ڕاستگۆ بم، بۆیە نامەوێت هەرگیز ئەو بەڵێنە بشکێنم. دواتر سەرۆکەکەیان ترسا و هاواری کرد بەسەرمدا تۆ لەوە دەترسی بەڵێنی دایکت بشکێنی، کەچی من لە شکاندنی بەڵێنی خوا ناترسم؟! بۆیە فەرمانی کرد بەسەر ڕێگرەکانی دیکەی گرووپەکەدا هەرچیان لێ وەرگرتووین بیگەڕێننەوە بۆمان، پاشان گوتی: ئەوا لەسەر دەستی تۆ تەوبە دەکەم و داوای لێخۆشبوون لە خوا دەکەم. دواتر، هاوکارەکانی پێیانگوت: تۆ پێشتر سەرکردەمان بوویت لە دزی کردندا، ئێستاش هەر سەرکردەمان دەبی لە تەوبە کردندا، بۆیە، لە کۆتاییدا بەهۆی گوتنی ئەو ڕاستییەوە هەموویان تەوبەیان کرد".

**ئەی دایبابەکان:** ئەمەی سەرەوە جگە لە واقعیبوون و ڕاستیەکەی، چیرۆکێکی مەبەستدار بوو. ئەو وانە ئەخلاقیەی لەم چیرۆکەدا هەبوو بۆ منداڵان بریتیبوو لەوەی ڕاستگۆیی دەبێتە هۆی پاراستنی خۆت و دواجار ئەوانی دیکەش.

## شێوازی پێغەمبەرانە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ درۆکردن:

١. هەرزەکارێک هاتە خزمەت پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) گوتی: ئەی پێغەمبەری خوا من نوێژ ناکەم، زینا و درۆ دەکەم. ئایا پێویستە لە کامیان تەوبە بکەم؟ پێغەمبەریش (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: لە درۆکردن. ئیتر پیاوەکە پەیمانی دا چیدیکە درۆ نەکات، کاتێک شوێنەکەی جێهێشت، هەوڵیدا زینا بکات و دواتر لە خۆی پرسی ڕەنگە پێغەمبەر پرسیارم لێ بکات، ئایا گوناهبارم؟ ئەگەر بڵێم نەخێر، ئەوکات ئەوە درۆیە، ئەگەر بڵێم بەڵێ ئەوکات ڕووبەڕووی سزا دەبمەوە بەهۆی ئەو تاوانەوە. (الطبرسی، ١٩٩١)

کاتێک واز لە درۆکردن بهێنیت - کە تاوانێکی گەورەیە- ئەوکات دەبێتە هۆی دوور کەوتنەوەت لە گوناهەکانی دیکەش.

٢. گوتنی ڕاستی بابەتێکی جیددییە، با لە شوێنێکیشدا بێت گرنگییەکی ئەوتۆی نەبێت. لەمبارەیەوە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) هەندێک ڕێنمایی داوە، دەفەرموویێت:

ـ ((هەرکەسێک بە منداڵێک بڵێت وەرە لەناو لەپمدا شیرینی هەیە بیبە، پاشان وا نەبێت ئەوە بە درۆ دادەنرێت)). (أحمد)

ـ هەروەها پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموویێت: ((تجد من شر الناس یوم القیامة عند الله ذا الوجهین الذي یأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه)). (البخاري)

واتە: خراپترینی خەڵکی لە ڕۆژی قیامەتدا ئەوانەن کە دووڕوون: لەگەڵ هەندێکدا ڕوویەکی هەیە و لەگەڵ هەندێکی دیکە ڕوویەکی دیکەی هەیە.

بەم شێوەیە ڕاستگۆیی و بوونی متمانە سەرەڕای بوونی خۆشەویستی و ئازایەتی بریتین لەو تایبەتمەندییە کەسییانەی کە دەکرێ لەو منداڵانەدا بدۆزرێنەوە کە لەگەڵ دایبابیاندا دڵخۆش و کۆکن.

لەم بابەتەشەوە بەرەو بەشەکانی دیکە هەنگاو دەنێین و باسی بەرپرسیاریەتی و سەربەخۆیی و کاری داهێنەرانەش دەکەین.



**چالاکی ژمارە ٥٥: ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموونەکان**

باسی کات و شوێنێک بۆ منداڵەکانت بکە کە تێیدا ڕاستیت گوتووە و دەکرا لەو کاتەدا درۆشت بکردایە. دەرئەنجامەکانی چی بوون، ئەم ڕاستگۆییە چ گرنگییەکی هەبوو هەروەها ئەو وانانە چی بوون لە درۆکردنەوە فێر بوویت؟ ئەوکات منداڵانیش دەتوانن باسی ئەو چیرۆکە ڕاستیانە بکەن کە ئەزموونیان کردووە.

**چالاکی ژمارە ٥٦: یەکێک لەو هەڵە ئەخلاقە زیانبەخشانەی کە دەتەوێت منداڵەکانتی لێ بەدوور بێت.**

یەکێک لەو هەڵە ئەخلاقیە زیان بەخشانەی دەتەوێت منداڵەکانتی لێ بەدوور بێت چییە؟
وەڵام: درۆکردنە.

• چیرۆکی ڕاستەقینەی ئەو خەڵکانە بۆ منداڵەکانت بگێڕەوە کە بەهۆی درۆکردنەوە ژیانی خۆیانیان وێران کردووە. بپرسە ئایا چیدیکە ئەوان ڕاستگۆن، ئایا چیدیکە سەرکەوتوو دەبن و ژیانێکی خۆش بەسەر دەبەن؟

• بیری منداڵەکان بهێنەوە و باسی ئەو ڕاستییە بکە کە بێباوەڕەکانی مەککە پێش ئەوەی محەممەد ببێت بە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پێیان دەوت ڕاستگۆ و باوەڕپێکراو.





بەندی هەژدەیەم

# فێرکردنی بەرپرسیارێتی

- پێشەکی
- بناغەدانان: تێڕوانین و دنیابینی
- گەشەی منداڵ بەگوێرەی قۆناغەکانی گەشەکردن
- گرتنەبەری چەند ستراتیژێکی تایبەت بە بەپرسیارێتی لەکاتی گەشەی منداڵدا
- پێشنیازی کرداریی
- پێکەوە گرێدانی ماف و بەرپرسیارێتی: نموونە
- چالاکیەکانی ٥٧-٥٨

## پێشەکی

بەرپرسیارێتی بەواتای کارکردنێکی ژیرانە دێت لەلایەن کەسێکەوە بەبێئەوەی پێی بگوترێت، یان فشاری لەسەر بێت، یان هەڕەشەی لێبکرێت تا ئەو کارە ئەنجام بدات. هەروەها بەرپرسیارێتی بریتیە لە بڕیاردان و گرتنە ئەستۆی بەرپەرسیارێتیش لە دەرئەنجامەکانی ئەو بڕیارانە. لەمبارەیەوە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرمووێت: ((من لم يهتم بأمور المسلمين فليس منهم)). (أحمد)

واتە: ((ئەو کەسەی گرنگی نادات بە کاروباری موسڵمانان چیدیکە ئەو کەسە یەکێک نییە لە موسڵمانان)). یان دەفەرمووێت: ((ئەو کەسە باوەڕدار نییە کە خۆی بە سکی تێرەوە بخەوێت و دراوسێکەی برسی بێت لە کاتێکدا بزانێ کە حاڵی چۆنە)). (الطبرانی)



فێرکردنی بەرپرسیارێتی لەلای منداڵان زۆر گرنگە. پێویستە منداڵان وا ڕابهێنرێن کە بێئەوەی پێیان بگوترێت، یان بەبیریان بهێنرێتەوە شان بدەنە ژێر بەرپرسیارێتی. منداڵی خۆبەخشی بەرپرسیار هەمیشە بێئەوەی پرسیاری لێبکرێت، یان داوای لێبکرێت کارێک ئەنجام بدات خۆی خزمەت دەکات و هاریکاری کەسانی دیکە دەکات. هەروەها منداڵی بەرپرسیار هەمیشە ویستی ئەنجامدانی کاری باش و سەرکەوتووانەی هەیە. یەکێک لە ڕێگاکانی ناشتنی هەستی بەرپرسیارێتی لەلای منداڵان بریتیە لە فێرکردنی چاودێریکردنی خود لەلای منداڵان. منداڵی بەرپرسیار لە گرنگی ئەو کار و کردەوانە تێدەگات کە ئەنجامیان دەدا، هەروەها لە دەرئەنجامە نەرێنییەکانی ئەو کارانە بەئاگایە. بۆیە یەکێک لە خوە باشەکان بریتیە لەوەی منداڵ پێش ئەوەی لە شەواندا بخەوێت، فێر بکرێت کە خۆی بە بەرپرسیار بزانێت لە تەواوی ئەو کارانەی بە درێژایی ڕۆژ ئەنجامیداون. بە واتایەکی دیکە، سیستمێکی ناوخۆیی لە چاودێریکردن و هەڵسەنگاندنی ئیشەکانی ڕۆژی لە لا بونیاد بنرێت، هەروەها پێویستە دایبابیش خۆشەویستی و ترسی خوا لە دڵ و مێشکی منداڵەکانیاندا بچەسپێنن تا هەمیشە ئاگادار بن کە لەسەر ڕێچکەیەکی دروستن. بۆ ئەمەش دەکرێ بگوترێ خوا بۆ هەمیشە لەگەڵ هەمووانداین ئەمەش وا دەکات بۆ خۆی هەستی بەرپرسیارێتی لە لایان بەهێز بێت.

بەرپرسیارێتی لە بیرکردنەوە لە ئەنجامدانی کارێکی هەمیشەیی دووبارەی بێزراو، یان گوێڕایەڵیکردن گەورەترە، بەڵکو زیاتر گرنگی بەوە دەدات کە چی ڕاستە و چی هەڵەیە، چۆن کار و کردەوەی کەسێک کاریگەری لەسەر ئەوانی دیکە دادەنێت لەپاڵ تێگەیشتن لەو ڕاستییەی کە بۆچی یاساکان گرنگن، بۆیە دەبێت دایباب خۆیان لە فێرکردنی بەرپرسیارێتی لە منداڵاندا بەرپرسیار بن.

نموونەیەکی باش لەمبارەیەوە: باوک و کوڕ هەردووکیان پەلەیانە تا پێش ئەوەی دوکانەکە دابخرێت بگەنە ئەوێ. لە ڕێگە دەوەستن و یارمەتی ژنێک دەدەن و عارەبانەی منداڵەکەی لەسەر پلینەکان هەڵدەگرن. بەم شێوەیە کوڕەکەت فێر دەبێت لە کاتێکدا کە خۆت پەلەی کارێکتە ئەنجامی بدەیت کەواتە گرنگە یارمەتی کەسێکی دیکە بدەیت ئەگەرچی ئەو یارمەتیدانە ببێتە هۆی لەدەستدانی هەندێ بەرژەوەندی ماددیش.

بەم پێیە، کاتێک منداڵەکان لەسەر بەرپرسیارێتی ڕادێن، ئەوکات پێویستە دایباب چاودێریان بکەن و دەستخۆشیان لێبکەن، چونکە پاداشت دانەوەی کار و ڕەفتاری شیاو و باش دەبێتە هۆی ئەنجامدانی کار و ڕەفتاری زیاتر و باشتر. خەڵکی بەگشتی ئەو کاتەی منداڵەکەی تێیدا ڕەفتارێکی بەرپرسیارانە ئەنجام دەدات، یان بەهەندی وەردەگرێ سەیر دەکەن و هیچ لێدوانێکیان نییە. بە پێچەوانەشەوە، دایباب تەنیا قسە لەسەر ڕەفتاری خراپی منداڵەکانیان دەکەن. لە ئاکامدا، منداڵ کاتێک کارێکی باش دەکات لە خۆی دەپرسێت، کەس لەبیری نییە هیچی پێ بڵێت، کەچی کاتێکیش هەڵەیەک دەکات کەس لەبیری ناچێتەوە! بۆیە پێویستە دایباب سوپاسی منداڵەکانیان بکەن کاتێک کارێکی باش دەکەن و پێیان بڵێن سوپاس، ئەوەی تۆ کردووتە هاریکاریەکی زۆر باشە. هەروەها زۆر گرنگە دایباب دەستخۆشی لەو ڕەفتارانە بکەن کە منداڵەکانیان بە لایانەوە گرنگە نەوەک ئەوانەی خۆیان بەلایانەوە گرنگە وەکو ئەوەی بە منداڵ دەڵێن ئاگام لێبوو پەرتووکەکانت لە ژوورەکەی خۆت دانا نەک لەسەر مێزی نان خواردنەکە جێ بێڵی. زۆر باشە، چونکە ئێستا بەتەما بووم سفرەی نان خواردن ڕابخەم، یان پێیان دەڵێن دەستخۆش هەرکە گەڕایتەوە یەکسەر چاکەتەکەت هەڵواسی.

بڕیاردانی باش پێش مەرجە بۆ لە ئەستۆگرتنی ڕەفتاری بەرپرسیارانە. منداڵان بەگشتی ئەوەیان پێ دەگوترێ چی بکەن لە کاتێکدا بە دەگمەن فێر دەکرێن چۆن بژاردەکانی بەردەمیان دەستنیشان بکەن. بە واتایەکی دیکە، وا ڕاناهێنرێن چۆن بەرپرسیار بن. بۆیە زۆر گرنگە لە منداڵیدا بژاردە بە منداڵ بدرێت هەروەها لە تەمەنی پێگەیشتندا لە جیاتی ئەوەی کۆمەڵێک کار و ئەرکی خێزانی ڕۆژانەی بێزراو دووبارەیان بدرێتی یەک بە دوایەک بژاردەیان پێ بدرێت. دەکرێ لیستی پێداویستیەکانی ڕۆژانەیان پێبدەن کە پێویستە لە ماڵدا جێبەجێی بکەن، یان پێویستە لە کۆبوونەوەی خێزانیدا باسی ئەوە بکەین کێ چی بکات. بەمشێوەیە، دەکرێ پێکەوە ئەرک و کارەکانیان دابەش بکەن بەو پێیەش هەریەکە و بۆ کاری دیاریکراوی خۆی دەستنیشان دەکرێ و ئیشەکانیش بە شێوەی نۆبە و خولاوە دەبێت تا هیچ کەس بێزار نەبێت. سوودی ئەم شێوازەش بریتیە لەوەی منداڵ هەست دەکات دایبابیان متمانەیان پێ دەکەن و ڕێز لە بیروبۆچوونەکانیان دەگرن دواتریش یارمەتیدەر دەبێت لە بوون بە دایبابێکی بەرپرسیار. جگە لەوەش، ئەم هەنگاوە هاریکار دەبێت لەوەی وەکو تیم کار بکەن کە لە بەڕێوەبردنی کاروباری خێزان و ماڵدارییدا هەر کەسە و پشت بە کاری ئەوی دیکە دەبەستێ. لە کۆتاییشدا، ئەم کارە شێوازێکی کردارییە لە فێرکردنی بڕیاردان و ڕاوێژکاری و بەرپرسیارێتی.

## بناغەدانان: تێڕوانین و دنیابینیی:

ئەگەر دایبابێکی بەرپرسیار بین ئەوا نیوەی ئەرکەکە جێبەجێ بووە، نیوەکەی دیکەشی بریتیە لە چۆنییەتی یارمەتیدانی منداڵ تا شوێن پێمان هەڵبگرێت.

منداڵ هەم پێویستی بە زانیاری تەواو و هەم پێویستی بە کاراکتەری باش هەیە، تا بتوانێت خۆی بەباشی ساز و بۆ تەمەنی پێگەیشتن ئامادە بکات. بۆ ئەمەش، هەستکردن بە بەرپرسیارێتی بە یەکێک لە ڕەگەزە هەرە گرنگەکانی کاراکتەری باش دادەنرێت و دروستبوونی ئەم هەستەش بەو عەقڵیەت و ڕەفتارە پەیوەستە کە لە دایبابەوە بۆ منداڵ دەگوێزرێتەوە. بۆ نموونە، ئەگەر بێتو دنیابینی دایباب تایبەت بێت بەوەی منداڵ هەمیشە یاری بکات و تەنیا خۆی کەیف خۆش بکات، ئەوکات منداڵ بە خۆشحاڵییەوە تەنیا جەخت لەسەر خۆشبەختی خۆی دەکات و نارەزایی لە ئەنجامدانی هەر شتێکی دیکە دەردەبڕێ. زۆرجار دایباب وا بیر دەکەنەوە کە منداڵەکانیان خۆپەرستن، بۆیە بە تێپەڕبوونی کات ئەو منداڵە خۆپەرست دەردەچێت هەروەها یەکێک لەو ڕێگایانەی وا دەکات منداڵ خۆپەرست بێت بەکەم زانینیانە لەلایەن دایبابەوە. بە پێچەوانەشەوە، خۆ ئەگەر تێڕوانینی دایباب بریتی بێت لەوەی هەموو کەس و لە هەموو تەمەنێکدا پێویستە خۆشبەختی گشتی بەلاوە گرنگتر بێت لە خۆی، ئەوکات ئەو دنیابینییە لە کارو هەڵسوکەوتیدا ڕەنگ دەداتەوە و لە کۆتایشدا گرنگی و بەهای هەستی بەرپرسیارێتی دەزانێ.

ئێمە منداڵێکمان دەوێت لە ژیاندا سەرکەوتوو بێت. ئەو منداڵانەی لە تەمەنێکی زوودا فێری بەرپرسیارێتی بکرێن، لە تەمەنی پێگەیشتوودا کەمتر پشت بەوانی دیکە دەبەستن و زیاتر و بەپرسیارانەتر کاروبارەکانیان جێبەجێ دەکەن. بەرپرسیارێتی بریتیە لە تواناو لێهاتوویی وەرگیراو، بۆیە پێویستە ڕێوشوێن و شێوازی وەرگرتنی بەرپرسیارێتی فێری منداڵ بکەین تا دڵنیا بین لەوەی ئەو کارامەیی و تواناییەی وەرگرتووە.

باشترین کات بۆ فێربوون و وەرگرتنی بەرپرسیارێتی بریتیە لە تەمەنی مێردمنداڵی. ئەگەر منداڵ لە کەشێکی پڕ لە ئازادی و دوور بوون لە ئەرک و بەرپەرسیارێتی بەخێو بکرێت، ئەوکات مەحاڵە ئەو منداڵە لە گەورەییدا بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ بگرێت. لەمەش خراپتر، هەندێ دایباب هێندە منداڵەکانیان بەناز بەخێو دەکەن و ژیانێکی بەهەشتیانەیان بۆ دروست دەکەن و بەهیچ شێوەیەک ناهێڵن منداڵەکانیان بەرکەوتنیان لەگەڵ ناخۆشی ژیاندا هەبێت. کە دواتر منداڵێکی پشتبەستوو بەوانی دیکە و نابەرپرسیاریان لێدروستدەبێت. نەک هەر ئەمە، بەڵکو هەمیشە هەر باس لە مافەکانیان دەکەن و گوێ بە بەرپرسیارێتی نادەن. دنیابینی ئەو منداڵانە بەشێوەیەکە کە دنیا بە قەرزاری خۆیان دەبینن وەها کە دنیا بە بەرپرسیارێتی تێبگەن.

ئەگەر منداڵان نەزانن چۆن بن ئەوا ناتوانن ببن بە کەسی بەرپرسیار، بەو شێوەیە ئەوان تەنیا بەشێوازێک دەبن بە کەسی بەرپرسیار کە فێر کرابن، بۆیە فێرکردن و ڕاهێنان دوو بەشی سەرەکی و گرنگی پەیوەندی نێوان دایباب و منداڵن. هاوکات هەست بە بەرپرسیارێتی کردن لە لایەکەوە نەریتە و لە لایەکی دیکەوە توانا و لێهاتوویە، چونکە هەتا منداڵ فێر نەکرێت چۆن ئەو شتانەی یارییان پێدەکات هەڵبگرێت ئەو کارە ناکات. بە هەمانشێوە، پێگەیشتوانیش هەتا ڕاهێنانی پێویست لەسەر شتەکان نەکەن ئەوا مەحاڵە فێر بن کە چۆن شتێک لە شوێنێک وەربگرن و بیگێڕنەوە، یان لەکاتی خۆیدا لە شوێنی کاردا ئامادە بن، بۆیە باشترین شێواز بۆ ئەوەی دایباب منداڵەکانیان فێری بەرپرسیارێتی بکەن بریتییە لەوەی وردە وردە



و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئەو ئەرکەیان پێ بسپێرن.

هەمیشە دوور بە لەوەی منداڵ لەسەر فێرکردنی شتی تەمبەڵانە ڕابهێنیت. لە جیاتی ئەوە، پێویستە ئەرک و بەرپرسیارێتی زیاتر بە هەرزەکاران بدرێت بەشێوەیەک، نەک تەنیا پێیان بڵێن دووجار لە هەفتەیەکدا قاپەکان بشۆن، یان پاشەڕۆی زیادەی ماڵ ببەنە دەرەوە، چونکە ئەگەر وا بکەن ئەوا کاتێک ئەو منداڵە نابەرپرسیارە گەورە دەبێت ناتوانێت بۆ ئیشی ٤٠ سەعات لە هەفتەیەکدا، یان ئیشی پارت تایم ئامادە بێت، یان ڕاییپەڕێنێت، کەواتە بوونی توانای جێبەجێکردنی کاری سەخت و قورس و بەرپرسیارێتی لەلایەن کەسانی گەورەو پێگەیشتووەوە زۆر گرنگن تا بتوانن لە ژیاندا سەرکەوتووو بەهەرمدار بن.



**لە بچووکیەوە دەست پێبکە**

ئەگەر دەتەوێت لق و چڵ و پۆپی دارودرەخت ڕاست و ڕەوان بێ ئەوا دەبێت لە بچووکییەوە دەست پێ بکەیت، بەڵام کاتێک ببن بە درەخت و چڵەداری گەورە، ئەوکات چیدی بە تۆ ڕاست ناکرێنەوە. هۆنراوەیەکی عەرەبی

بۆ ئەوەی منداڵەکەت هەستی بەرپرسیارێتی ئەزموون بکات، پێویستە تەنانەت پێش ئەوەی لە قوتابخانەش وەربگیرێت دەست پێ بکەیت. کۆمەڵێک بەرپرسیارێتی بچووک هەیە لەگەڵ تەمەنی منداڵی بچووکدا دەگونجێت ئەوانیش بریتین لەوەی پێیان بگوترێت (کەی منداڵی دیکە لە نێو ئەو خێزانەدا بەڕێوەیەو بەشێوەیەکی گاڵتەئامێزانە باسی بەخێوکردنی منداڵ بکەن هەتا بیرۆکەکە سەرنجڕاکێش دەبێت لە لایان و دواتر لە پرۆسەی گەورەکردنی منداڵی نوێدا هاریکاریان بکات لە چەشنی هێنانی دایبی پاک و بردنی جلی پیسی منداڵەکە بۆ نێو سەبەتەکە، هەروەها کۆکردنەوەی شتومەکی یاری منداڵەکە کە بەوناوەدا پەرش و بڵاویان دەکاتەوە. بەو شێوەیە، لە ڕێگەی فێرکردنی منداڵ بە (پەلکێشانیان بۆ نێو بەخێوکردنی منداڵ و هاوبەشیکردن و قسەکردن لەگەڵیان) فێری بەرپرسیارێتی دەبن. دەرئەنجام، ئەم شێوازە لە فێرکردنی بەرپرسیارێتی تێیدا وا لە منداڵ "بەشێوەیەکی چالاکانە" لەسەر ئەزموونکردنی بەرپرسیارێتیەوە ڕادەهێنرێت، نەک هەر لە دوورەوە تەماشاکەر بێت.

## دەرفەتەکان لە قۆناغە جیاجیاکانی گەشەکردندا:

### مەلۆتکە بۆ دووساڵی:

منداڵ لەم قۆناغەدا هەوڵی تاقیکردنەوەی ئەو سنورانە دەدات کە دایباب بۆی دادەنێن. بۆ نموونە، منداڵی دووساڵە زۆرجار یارییەکانی فڕێ دەدات تا سەرنجی ئەوانی دیکە بەلای خۆیدا ڕابکێشێت، پاشان ئەو یارییە بە تووڕەییەوە فڕێ دەدات تا کاردانەوەی گەورەکان لەو بارەیەوە ببینێت. زۆر گرنگە دایباب لەم قۆناغەدا سنور بۆ منداڵەکانیان دابنێن، نەک منداڵەکانیان خۆیان سنور دابنێن. ئەگەر ئەو منداڵە شتێکی فڕێدا، پێویستە دەستبەجێ دایباب ئەو شتە بگەڕێننەوە شوێنی خۆی. ئەگەر پاش ئەوجارە منداڵەکە بەئەنقەست چەند جارێک ئەو شتەی فڕێدایەوە، ئەوکات هەوڵ بدە ئەو شتە بەیەکجاری لە بەرچاوی لاببە. بەو شێوەیە، ئەو منداڵە تێ دەگات ڕەفتاری خراپ چییە و لە ئاکامیشدا هیچ جۆرە پاداشتێک وەرناگرێت. ئەم تەمەنە پێی دەوترێت «تەمەنی دووساڵی ترسناک».

هەرکە منداڵ لە تەمەنی مەلۆتکەیی گەورەتر بوو بۆ دووساڵی، فێر دەبێت چۆن دایبابی تاقی بکاتەوە. لەم قۆناغەدا، منداڵ فێری ئەوە دەبێت کە ڕەفتاری نابەجێ ئاکامی خراپی دەبێت. هەروەها کاتێک دایباب بە منداڵەکانیان دەڵێن ئەگەر واز لەو شتە نەهێنیت، دەگەڕێینەوە ماڵەوە، دەبێ دەستبەجێ ئەو کارە بەجێ بگەیەنن. واتە ئەگەر هەڕەشەیەکیان لە منداڵەکانیان کرد، ئەوا دەبێت درۆیان لەگەڵ نەکەن و هێز بۆ قسەکەیان بهێڵنەوە. بۆیە، گرنگە بۆ دایباب قسەی خۆیان ببەنەسەر.



### سەرەتاکانی منداڵی:

لەسەرەتاکانی تەمەنی منداڵییەوە، پێویستە منداڵ فێر بکرێت ئاگاداری خۆی بێت لەوانەش پێویستە فێر بکرێت کە چۆن قژی خۆی شانە دەکات، ددانەکانی دەشوات، قەیتانی پێڵاوەکانی دەبەستێت، خۆی پاک ڕادەگرێت. هەروەها سپاردنی ئیشی بچووک لە نێو ماڵدا بە منداڵ یارمەتی دەرە لە بەهێزکردنی هەستی باوەڕبەخۆبوون و زیادکردنی ویستی ئیشکردن لە نێو ماڵەکەدا. ئەو منداڵانەی ئیشکردنی نێو ماڵ ڕەت دەکەنەوە پێویستە ئاگادار بکرێنەوە کە کارێکی خراپ دەکەن و ئاکامێکی باشی بۆیان نابێت. بۆ نموونە، ئەگەر ئەو ئیشە نەکەن، یان بە نیوەچڵی جێبەجێی بکەن ئەوا پێویستە لە هەندێ لەو شتانەی حەزدەکەن ئەنجامی بدەن وەکو ڕێگەنەدان بە یاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانیاندا، سەیرکردنی تەلەفزیۆن، یان لە شتی چێژبەخش، بێبەش بکرێن. هەرکاتێکیش منداڵ بە باشی ئەو ئیش و ئەرکەی جێبەجێ کرد کە پێی ڕاسپێردرابوو، ئەو کات پێویستە سەربەست بکرێت کە چی دەوێت ئەنجامی بدات.

### لە تەمەنی قوتابخانەوە هەتا پێش هەرزەکاریی:

لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنی منداڵدا بەرپرسیارێتییەکەی زیاتر دەبێت، پێدانی پاداشتی بەردەوام بەمنداڵ لەم قۆناغەدا وا دەکات هەست بکەن گرنگی و بەهایان لە زیادبووندایە، بۆیە پاداشتی منداڵ بکە تا بەرپرسیار بن، بۆ ئەمەش کاتێک دەبینیت لە ڕادەبەدەر گرنگی بە ئاژەڵی ماڵی دەدەن، پاداشتی زیاتریان بکەن، یان کاتێک ڕاپۆرتێکی باشی نووسی و تێبینی بۆ بنووسە کە چۆن دایباب پێکەوە شانازی دەکەن منداڵەکەیان



هەست بە بەرپرسیارێتی دەکات.

ئەگەر دایباب سەیری کرد توانای منداڵ لە قوتابخانە و ئیشوکاری پێ سپێردراوی ماڵدا باش نییە، پێویستە ڕەگوڕیشەی کێشەکە بدۆزێتەوە، چونکە کاتێک منداڵان هەستیان کرد سنوری کاریان لەکوێیە ئیتر ڕەنگە ئەدایان باشتر بێت. ئەو منداڵانەی چ لە ماڵەوە، یان لە قوتابخانە ئەرک و بەرپرسیارێتی خۆیان ڕاناپەڕێنن، چیدیکە هیچیان لێ ڕەوا نابینرێت. بۆیە گرنگە هەر لەو تەمەنەی منداڵییەوە هەستی بەرپرسیارێتیان لەئاستت کار و کردەوەکانیان بۆ دروست بکرێت و بەردەوام چاودێریان بکرێت، چونکە دەکرێ منداڵ شکست بهێنێت و لەهەمان کاتیشدا سەرکەوتوو بێت.

ئەو منداڵانەی کە لە تەمەنی پێش هەرزەکاریدان زۆرجار لە ژێر کاریگەری هاوڕێکانیاندان. سوودی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی لەوێدا دەردەکەوێت کە ئەو منداڵانەی هەستی بەرپرسیارێتیان لاگرنگە لەلایەن خانەوادەکانیانەوە فێرکراون بە ئاسانی مل بۆ گوشاری هاوڕێکانیان نەدەن نەبادا کاریگەری نەرێنیان لەسەردابنێن. بۆیە زۆر گرنگە دایباب هەمیشە دەرگای گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکانیان بە کراوەیی بەجێبهێڵن تا ئەوانیش بتوانن هەست و نەست و ترسی خۆیانیان بۆ باس بکەن.

## هەرزەکار

ئەوە ڕاستییە کە هەرزەکاران دووچاری کۆمەڵێکی زۆر لە بژاردەی خراپ دەبنەوە، کەوابوو ئەگەر هەرزەکارێک پێشتر بە چەمکی ڕاست و هەڵە ئاشنابێت و هاوکات تێبگات ئەنجامدانی هەر کارێکی خراپ دەرهاویشتەی نەرێی و ئاکامی خراپی دەبێت بۆی، ئەوا بێگومان ئەو کات بژاردەی باش هەڵدەبژێرێت نەک خراپ.

ئەگەر دایباب لە چاندنی هەستی بەرپرسیارێتی لای هەرزەکار بەردەوامبن ئەمەش پاش دروستکردنی پاشخانەکەیان بەمنداڵی، ئەوکات ئەو دایبابانە دەرفەتی باشتریان دەبێت تا لەگەڵ منداڵەکانیان باس لە داهاتوویان بکەن. پێویستە ئەو هەرزەکارانەش دەرک بەو ڕاستییە بکەن کە هەستکردن بە بەرپرسیارێتی پێویستیەکە بۆ سەرکەوتنیان، لێرەوە گرنگە یارمەتی منداڵ و هەرزەکاران بدرێت تا ئەو ئامانجانە ڕەچاو بکەن کە بەدەست دێن.

### گەنجی پێگەیشتوو

ئەگەر لە تەمەنی پێشوتری منداڵدا فێری هەستی بەرپرسیارێتیت کردبن، ئەوا لە تەمەنی پێگەیشتنیاندا خۆیان تەواو و کامڵن و ئیدی دەتوانن سەربەخۆیانە و دوور لە خێزانەکانیشیان بژین. ئەو دایبابانەش کە منداڵەکانیان وا پەروەردە کردووە کە هەمیشە پشت بە دایباب، یان کەسانی دیکە ببەستن، ئەوا بەهیچ شێوەیەک ناتوانن دوور لەوان بژین بەو پێیەی ئەو کەسانە لە دەرئەنجامی پشت بەستن بەوانی دیکە هەرگیز ئەزموونی ئەوەیان نەکردووە دووچاری ئەو ژیان و حاڵەتە سەختە ببن. بۆیە، ئەوانیش هەمیشە پەنجەی تۆمەت ئاراستەی ئەو کەسانە دەکەن کە بەو شێوەیە پەروەردەیان کردوون. بەوەش بوونی هەڵە لە پەروەردەکردن و پەیوەندی نێوان دایباب و منداڵ هەمیشە وەکو هەڕەشەیەکە لەگەڵ کەسی تەمەن پێگەیشتووی نابەرپرسیاردا دەمێنێتەوە.

## بنەماگەلێک بۆ پەرەپێدان:

### وا بکە ئیشوکار بەخۆشی بەڕێوەبچێت:

منداڵی تەمەن دووساڵ و پێش قوتابخانە باوەڕ بەهەر شتێک دەکەن کە دایبابیان پێیان دەڵێن، بۆیە دەکرێ لەو کاتەدا ئەرکیان وەکو شتێکی خۆش لەلا وێنا بکەیت. بۆ نموونە، دەکرێت لابردن و کۆکردنەوەی بابەتی یاری منداڵ و هەر شتێکی دیکە وەکو گەمەو یاری ئەنجام بدەن. کە تەمەنی ئەو منداڵانە گەیشتە هەرزەکاری، منداڵی جیددیی و چالاکیان لێدەردەچێت. زۆر گرنگە دایباب ئاگاداری ئەو ڕاستییە بن کە لەبەردەم منداڵەکانیاندا چی دەڵێن. ئەگەر منداڵەکانیان گوێیان لەوە بێت دایکەکە حەز دەکات یاریان لەگەڵ بکات، بەڵام لەم کاتەدا پێویستە کارێکی دیکە ئەنجام بدات، ئەوا ئەو دایبابە ئەو پەیامە بۆ منداڵەکەیان دەنێرن کە ئەرک و ئیش شتێکی نەرێنی و نەخوازراوە. لەجیاتی ئەو قسەیەی سەرەوە دەکرێ بگوترێت، «کاتێک زەویماڵەکە پاک دەکەمەوە، دەتوانین پێکەوە یاری بکەین. تۆش ئەو کات دەتوانی سەبەتەی خۆڵەکەم بۆ بگریت، یارییەکی خۆش نییە؟»

منداڵ فێر بکە کە ئیشوکار و ئەرکی ناوماڵ و باخچە بە هیچ شێوەیەک نابێتە هۆی کەمکردنەوەی کەسایەتیت، بە پێچەوانەوە ئەنجامدانی ئەو ئەرک و چالاکییانە جۆرێکە لە دروستکردنی ڕێز و کەسایەتی. بۆیە زۆر گرنگە دایباب ئەو پەیامە بە منداڵ بگەیەنن کە ئەرک (ماف نییە)، بەڵکو زێدە مافە. پێویستە دایباب بەرچاوڕوونی ئەوە بە منداڵەکانیان بدەن کە پێویستە سوپاسگوزاربن لەوەی جەستەیەکی ساغیان هەیە و گرنگە ئیشوکاری نێو ماڵ بکەن و هەست بە بەرپرسیارێتی بکەن، هاوکات ئەوەیان بیربێننەوە چی دەبوو ئەگەر بەهۆی کەمئەندامی، پەککەوتەیی، یان ئازاری پشت توانای ڕاپەڕاندنی ئەو ئەرکانەیان نەبووایە. بۆیە زۆر گرنگە هەمووان شوکرانە بژێری لەشساغی بن. دەبێ دایباب هیچ دەرفەتێک بۆ گەیاندن و دروستکردنی پەرۆشی بۆ ئەنجامدانی ئیشوکارو هەستی بەرپرسیارێتی لە لای منداڵەکانیان لەدەست نەدەن.

گرنگە بۆ دایباب کاتێک ئەو ئیشانە بە منداڵەکانیان ڕادەسپێرن (بە خۆشی و پڕ لە گۆرانی و نوکتە و قسەی خۆش) بەسەری بەرن، چونکە بوونی وەها کەشێک کاریگەر دەبێت لەسەر دروستبوون و بەرەوپێشچوونی تێڕوانینی منداڵ سەبارەت بە ئیشوکارو بەرپرسیارێتی. خۆ ئەگەر هەموو ئەو ئیشانەی ئەو خانەوادەیە ئەنجامی دەدەن لە یەک ڕۆژ و کاتدا بێت و تێکەڵ بە یاری و خۆشی بکرێت، ئەوکاتە ئیشەکان بە خۆشی و بێ گرفت بەڕێوە دەچن و چیدیکە نابنە هۆی بێزار بوونی ئەو منداڵە، چونکە کارکردن بە هەرەوەزی خۆشترە لەوەی یەکێک ئەرکێک بەجێ بگەیەنێت و ئەوانی دیکە پشوو وەربگرن.

## پێکەوە کار بکەن:

ڕەنگە دایباب کاتێک منداڵ ڕادەهێنن و پەروەردەی دەکەن سود لە بەکارهێنانی وشەی «ئێمە» وەربگرن. بۆ نموونە، دەتوانن پێیان بڵێن: «ئێمە هەمیشە پێکەوە جلە پیسەکانمان دەخەینە نێو سەبەتەکەوە، نەک لەسەر زەوی فڕێیان بدەین»، چونکە هەمیشە منداڵان حەزیان لەوەیە ناوی ئەوانیش بهێنرێت، هەروەها بەکارهێنانی ئەو وشەیە زیاتر لە ئامۆژگاری کردنی بەردەوام هانیان دەدات تا ڕەفتاری باش بکەن. بەم پێیە، لەجیاتی ئەوەی بە منداڵەکە بڵێن «ژوورەکەت پاک بکەرەوە!» دەتوانن بڵێن «با ژوورەکەت پاک بکەینەوە».

منداڵ کە لەگەڵ دایبابیدا کار دەکات دەتوانێ فێری بەرپرسیارێتی بێت و پەرە بە توانای خۆی بدات، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی هەڵسوکەوتی زیاتر لەگەڵ دایبابیان هەروەها خۆشەویستیشیان بۆ لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی زیاتر دەبێت. لەمەش زیاتر، ئەم کارە هەرەوەزییە دەبێتە هۆی دروستبوونی تێڕوانینێکی ئەرێنی بۆ قۆناغەکانی دواتر لە ئەزموونی بەرپرسیارێتی منداڵدا.

پێویستە منداڵی پێش چوونە قوتابخانە دەرفەتی چەند بژاردەیەکیان لەبەردەمدا بێت. هەروەها کاتی وا هەیە منداڵ پێویستی دەبێت گوێی لێبێت کە «ئەمە ئەو کارەیە تۆ دەیکەیت». هەرگیز وا مەکەن منداڵەکانتان لەسەر تەمبەڵی ڕابێنن بەوەی حەزیان لە هەرچی کرد ڕێگەیان پێ نەدرێت ئەنجامی بدەن. بۆیە، بەشێکی گرنگی بەرپرسیارێتی بریتیە لە فێرکردنی ئەوانەی کە پێویستن ئەنجام بدرێن جا ئیتر گرنگ نییە ئەو کەسە چۆن هەست بە گرنگی شتەکە دەکات. کەواتە زۆر گرنگە کە لە یەک کاتدا هەم خۆشەویستیت هەبێت و هەم بەهێزیش بیت.



**ئەو (١٠) یاسایەی دەبێتە هۆی بەردەوامی دان بە کاری دەرەوەی ماڵ:**

**هەرکاتێک منداڵ چووە دەرەوە، پێش ئەوەی دەست بە یاری بکات، پێویستە لەسەری دە ئەرک هەیە ئەنجامیان بدات، ئەوانیش بریتین لە ئەنجامدانی یەکێک لەمانەی خوارەوە: هەڵگرتنەوەی دە بەرد، یان دار، هەڵگرتنەوەی دە گوڵی سیس و ژاکاو، فڕێدانی دە گەڵای پەلگەورە بۆ ناو سەبەتەی خۆڵ، هەڵگرتنەوەی دە گەڵای زەرد و لاواز، یان ئەنجامدانی کارێکی گەورەی وەکو ئاودان. ئەم هەنگاوەش دەبێتە هۆی ئەوەی فێر ببن چۆن ئاگاداری ئەو شتانە بن کە لە دەرەوە بەکاریان دەهێنن.**

**بەمشێوەیە، پێویستە دایباب هانی منداڵەکانیان بدەن لە هەر شوێنێک بن کار و بەرپرسیارێتی خۆیان بەجێبگەیەنن.**

هاووڵاتییەکی وڵاتی لیبیا باسی بۆ کردم کە چۆن باخچەکەی بۆ شەش بەش دابەشکردووە و هەربەشێکیانی داوە بە یەکێک لە کوڕەکانی تا بە ویستی خۆیان چییان دەوێت تێیدا بچێنن. ئەگەر خێزانی پێویستی بەهەر جۆرە سەوزەیەک بووایە بۆ ژەمە خۆراکیەکانی خانەوادەکەیان، ئەوا داوای لە منداڵەکانی دەکرد هەرچی بەردەستە لە تەماتە، یان بیبەر بیهێننەوە. بەو شێوەیە باخچەکە بە شێوەیەکی باش سەرپەرشتی دەکرا، ئەم شێوازە لە کارکردن وایکرد کۆتایی بەو مشتومڕە بێت کە پێشتر لەسەر کاتی کارکردنی هەریەکەیان لە باخچەکەدا هەبوو. (سیلڤیا هەنت)

## بەرەبەرە بەرپرسیارێتی بونیاد بنێت:

یەکێک لەو هەڵە باوانە ئەوەیە کە دایباب منداڵەکانیان تەنیا بە یاریکردنەوە سەرقاڵ دەکەن (بەبێ کار) و هەتا نەگاتە تەمەنی «بەرپرسیارێتی» هیچ ئەرک و بەرپرسیارییێتیەکی پێ ڕاناسپێرن. دوا بەدوای ئەمەش، ئەرک و بەرپرسیارێتیەکی گەورە دەخەنە ئەستۆی، بۆیە گرنگە پرۆسەی پێدانی بەرپرسیارێتی بە هەنگاو بێت. لە هەندێ وڵاتانی تازە پێگەیشتوودا، منداڵان (بە تایبەت کچان) لە لایەکەوە منداڵ بەخێو دەکەن، سوتەمەنی و ئاو دەگوێزنەوە و لە لایەکی دیکەشەوە ئەرک و بەرپرسیارێتی ئەنجامدانی کاروباری ماڵیشیان لە ئەستۆدایە. بۆیە لەو وڵاتانەدا منداڵ لە تەمەنی ٨ ساڵییەوە دەکرێن بە کارەکەر و ئیشی ماڵانیان پێ دەکەن.

چی دەبێت ئەگەر منداڵێک لە تەمەنی منداڵییەوە هیچ بەرپرسیارێتیەکی نەبوو بێت، پاش ئەوەی تەمەنی گەیشتە ١٩ ساڵان ناچار دەکرێت ٤٠ سەعات کار بکات. کەواتە ئەرکی دایبابە وا بکات هەستی بەرپرسیارێتی بەرەبەرە لای منداڵ بونیاد بنێن. ئەگەر هەر لە منداڵییەوە منداڵ لەگەڵ ئەنجامدانی ئەرک و بەرپرسیارێتیدا ڕاهاتبێت، لە تەمەنی پێگەیشتندا دووچاری تەنگ و چەڵەمەی کار نابێت.

دەکرێ خشتەی ئەنجامدانی ئەرک و بەرپرسیارێتی منداڵ لە پێش چوونە قوتابخانەوە دەست پێبکات ئەویش لە ڕێگەی ڕاهێنانیان بە دانانی جلوبەرگی پیسی خۆیان لە ناو سەبەتەی جلوبەرگ، هەروەها کۆکردنەوەی ئەو یارییانەی لە ماڵدا بڵاویدەکەنەوە. نەک هەر ئەمە، دەکرێ هەر جۆرە ئەرک و چالاکییەکی دیکەشیان پێ ڕابسپێرن کە لەگەڵ توانای منداڵدا گونجاوە. بۆ نموونە، منداڵی تەمەن شەش ساڵان دەکرێ سفرە ڕاخستن، ڕێکخستنی جێگەی خۆی، وشککردنەوەی قاپەکان، پێدانی خواردن بە ئاژەڵی ماڵی، پاککردنەوەی مێزی نانخواردن و بە یارمەتی دایباب جلوبەرگ خستنە ناو جلشۆریان پێ بسپێردرێت. بەم شێوەیە و دەکرێت لەگەڵ تێپەڕبوونی هەر ساڵێک ئاستی بەرپرسیارێتیەکە زیاد بکرێت. لە تەمەنی هەرزەکاریدا توانای منداڵ زیاد دەکات و دەگاتە ئاستێک بە هاوبەشی خوشک و براکانیان بتوانن جلوبەرگ و قاپ و قاچاخ بشۆن، چیمەنی ماڵەوە ببڕن، پەرژین ڕێک بکەنەوە و منداڵی خوشک و برای خۆیان بەخێو بکەن. لەمەش زیاتر، هەرزەکار لە توانایدایە ئیشی پارت تایم و خۆبەخش بکات لەو ناوچەیەی تێیدا نیشتەجێیە.

## هەوڵ بدە دەستەواژەی «ئەوە ئیشی من نییە» لە تێڕوانی منداڵدا مەهێڵە

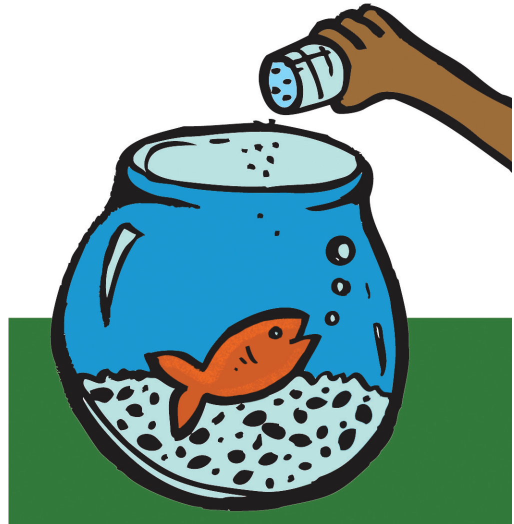
پێویستە منداڵ فێر بکرێت کە گرتنە ئەستۆی بەرپرسیارێتی بەشێکە لە ئەرکی خێزانەکە و پێویستە هەمووان لە ئەستۆی بگرن. ئەو منداڵانەی بە بیانوی ئەوەی ئیشەکەیان ڕاست نییە ڕێگە دەدرێن ئیشوکاری ماڵ نەکەن، هیچ جۆرە سوودێکیان بۆ یارمەتیدانی ئەوانی دیکە

لێ وەرناگیرێت. ئەگەر دایباب هەمیشە جەختیان لەسەر ئەوە بێت کام لە منداڵەکانیان زیاتر لەوی دیکە قاپی شۆردووە، یان وشککردووەتەوە، ئەوکات ئەو تێڕوانینە لە لای منداڵ پەرەدەسێنێت کە ناهاوسەنگی لە نێوان ئەندامانی خێزاندا هەیە. بۆیە گرنگە دایباب هێندە هەوڵی کاری هەرەوەزی بدەن، هێندە لێکیان دوورنەخەنەوە. بۆ ئەمەش، پێویستە دایباب قسەی وەکو «کاتێک سفرەکە پاککرایەوە، هەموومان پێکەوە دەڕۆین سەیری فیلمێک دەکەین»، یان «دەڕۆین بۆ پارک»، یان «ئەگەر ئەمڕۆ هەموو ئیشی حەوشەکەمان تەواو کرد، ئەوا ئەمشەو گەنمەشامی، یان ئایس کرێم دەخۆین». «پاش ئەوەی ئیشوکارەکانمان کرد، ئەوا هەموومان گەشتێک دەکەین»، بکرێت، چونکە کاری بە کۆمەڵا برەو بە سازان و پێکهاتن و بەرپرسیارێتی دەدات. کاتێک یەکێک لە منداڵەکانیش نەخۆش بوو ئەوا باشترە ئیشەکانی بەوانی دیکە پڕ بکرێتەوە. بۆیە، کارێکی زۆر گرنگە هەماهەنگی لەنێوانیاندا هەبێت و هاریکاری یەکتر بکەن. بۆ نموونە، پێویستە منداڵی گەورە یارمەتی منداڵی بچووک بدات لە ئیشوکاری قوتابخانە و منداڵی بچووکیش لە ڕاپەڕاندنی ئیشوکاریماڵدا یارمەتی منداڵی گەورە بدات.



## پێشنیازی کرداریی:

- هەرگیز بە سەپاندنی کۆمەڵە ئەرک و بەرپرسیارێتیەکی زۆر منداڵ هەراسان مەکە بەو پێیەی توانای منداڵ دیاریکراوە، بۆیە ئەوەندە ئەرکی پێ ڕابسپێرە کە بتوانێ بەسەرکەوتوویی جێبەجێی بکات. تەواوکردنی ئەرک بە سەرکەوتوویی و ستایشکردنیان لەسەر ئەو ئەرکە هانیان دەدا ئەرکی زیاتر بەجێ بگەیەنن. بە پێچەوانەوە ئەگەر نوشوست بێنن هیچ حەزێکیان بۆ ئەرکی زیاتر نامێنێت.
- لە منداڵ «رابینە» بەپرسیار بێت، چونکە «تێرادیتنی» دایباب بۆ منداڵ دەبێتە هۆی هاندانیان. کاتێک ئەرکێک بە منداڵان رادەسپێرن، دەتوانن بۆ تەواوکردنی ئەرکەکە گفتوگۆی کاتێکی شیاو بکەن. دوای ئەوە لێیانگەڕێ ئەرکەکە تەواوبکەن واشدابنێ تەواوی دەکەن. بە واتایەکی دیکە، چاودێری منداڵەکە مەکە چۆن ئەو کارە دەکات، بەڵکو سەربەستیان بکە خۆیان کارەکە بکەن. ئەگەر خۆیان نەیانتوانی ئەو کارە بکەن ئەوکات پێویستە دایباب یارمەتیان بدەن.
- هەرگیز بە منداڵ مەڵێ «نابەرپرسیار» ئەگەرچی ئەو منداڵە کاری نابەرپرسیارانەشی کردبێ لە چەشنی چوونە سەیری فیلم لەکاتێکدا بە دایبابی گوتووە دەڕوات بۆ تاقیکردنەوە و بە هاوڕێیانی دەخوێنێ، بۆ ئەمەش، پێویستە لەسەر دایباب هیچیان پێ نەڵێن. گرنگە لەم حاڵەتەدا هانیان بدەن لەسەر یارمەتیدانی هاوڕێکانیان بەردەوام بن. کاتێک منداڵ هەمیشە لە ئەنجامدانی ئەرکەکاندا لاسار بووەو لە بیری چووەتەوە، هیچ پێویست ناکات جۆرە قسەیەکی وەکو «ئەگەر سەرت لە لاشەت بکرابایەوە ئەو کات ڕەنگە لەبیرت چووبایە»، بیکەیت،



چونکە ئەو قسانە ئازاربەخشن و پڕن لە بێهیوایی. بۆیە باشترە لۆمەی ڕەفتارەکە بکەیت نەک کەسەکە.

- منداڵان پێویستیان بە ڕێکخستنی بەرنامەی کارەکانیانە. پێویستە دایباب چەندێک دەتوانن یارمەتیان بدەن تا ئەرکی ماڵەوەیان جێبەجێ بکەن. هەروەها یارمەتیان بدەن لە ڕێکخستنی کاتی ئەو ئەرک و چالاکیانەی لە دوای تەواوبوونی قوتابخانە ئەنجامی دەدەن و پێیان بڵێن چەند کاتیان بۆ ئەرکی ماڵەوە و خۆشوشتن هەیە هەروەها دڵنیایان بکەنەوە کە هێشتا کاتیان بۆ پشوو وەرگرتن یان یاریکردن ماوە.
- ئەرکەکان بۆ چەند ئەرکێکی بچووک دابەش بکە. بۆ نموونە، کاتێک منداڵ داوای نووسینی ڕاپۆرتێکی لێ دەکرێت، پێویستە پێیان بگوترێت چەند کاتیان پێویستە لە کتێبخانە بەسەری ببەن، یان لە ئینتەرنێت بەدوای ئەو بابەتەدا بگەڕێن، هەروەها چەند کاتیان بۆ نووسینی بەشەکانی ئەو ڕاپۆرتە دەوێت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە منداڵ پێویستی بەوەیە قۆناغ بە قۆناغ شتەکان ئەنجام بدات، بۆیە دەبێت پلانیان بۆ دابنرێت تا بەش بەش ئەو ئەرکە جێبەجێ بکەن.
- پێویستە دایباب ئەرکی ماڵەوە بۆ منداڵەکانیان جێبەجێ نەکەن. سەیرە زۆر لە دایباب هەوڵدەدەن ڕاستەوخۆ ئەرکی ماڵەوە بۆ منداڵەکانیان جێبەجێ بکەن، یان لە ئەنجامدانیدا یارمەتیان بدەن. گرنگە منداڵ لەوە ئاگادار بکرێتەوە کە ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە دەبێت لەلایەن خۆیانەوە ڕاپەڕێنرێت نەک دایبابیان، هاوکات پێویستە ئەو ئەرک و چالاکیانەش لە ئاستی زانستی منداڵدا بێت و خۆیان بتوانن ئەو ئەرکە بەجێ بگەیەنن. بەهەرحاڵ، جاروبار هەندێ شتیش هەیە وەکو سپێڵ و وشەکە سەختن منداڵ خۆی بتوانێت چێکیان بکات، بۆیە پێویستیان بە یارمەتی دایباب هەیە.
- پێویستە منداڵان فێر ببن چۆن لە ئەنجامدانی هەڵەکانیان بەرپرسیار دەبن. بۆیە ناکرێت دایباب لەم حاڵەتەدا فریادڕەسیان بن.
- پێویستە منداڵ فێر بکرێت چۆن پارە خەرج دەکات. بەهیچ شێوەیەک پێویست ناکات لە ئاستی خۆی زیاتر پارە بۆ منداڵ خەرج بکرێت، جا ئەو پارە لە ڕێی پارەی ڕۆژانەی خۆیەوە بێت، یان لەلایەن باپیرو نەنکیەوە دیاری بۆ کرابێت، یان لە ئیشێکەوە دەستی کەوتبێ. هەرگیز شیاو نییە منداڵ داوای قەرز بکات و پاش ئەوەی پارەی پێویستی دەستکەوت قەرزەکە بداتەوە، چونکە ئەم کارە زۆر نەرێنییە. بۆ چارەسەرکردنی ئەمەش، هەرکاتێک بێ پارە بوون چاکترە چاوەڕوان بکەن هەتا خۆیان پارەیان دەست دەکەوێت. ئەو مێرد منداڵانەی ئیشێکی سادە دەکەن، پێویستە فێر بکرێن چۆن بەشێکی ئەو پارە بۆ کاری خێر تەرخان دەکەن و هەندێکی دیکەشی هەڵبگرن. لەگەڵ گەورەبوونیشیاندا، دەکرێ دایباب چۆنییەتی مامەڵەکردن و

خەرجکردنی پارەیان لەگەڵدا باس بکەن هەروەها چۆن پلان دابڕێژن کە ئەو پارەیەی هەڵیدەگرن لە چیدا وەبەرهێنانی پێ بکەن. لەم کاتەدا زۆر گرنگە بە منداڵ بگوترێت سووخواردن کارێکی خراپە و لە هەموو پەرتووکە پیرۆزەکاندا قەدەغە کراوە، لە بەرانبەردا گرنگە لەبارەی بانکی ئیسلامییەوە زانیارییان پێ بگوترێت.

- با منداڵ هان بدرێت کار بکات جا ئەو کارە خۆبەخشانە بێت، یان لە پاش قوتابخانە، یان لە پشووی هاویندا بێت. ئەو منداڵانەی دایبابیان دوکان، ئوتێل، چێشتخانە، کێڵگە، یان مارکێتیان هەیە پێویستە زوو هاریکاری بکرێن و دەست بە ئیش بکەن. بەم شێوەیە منداڵ فێری ئەوە دەبێت چۆن لە کاتی خۆیدا کار بکات و ئامادە بێت و دڵخۆش بێت.

## ئامۆژگاری گشتی:

- لەکاتێکدا منداڵ ماندوو، یان برسی بێت ناکرێت شتی فێر بکرێت.
- تێکەڵکردنی بابەتی فێرکاری و ڕەخنەگرتن لەیەک کاتدا وەکو ژەهر وایە.
- فێرکردنی بەرپرسیارێتی پێویستی بە ئارامگرتنە.



## وەکو کرێکاران، بەڵام دایباب ناتوانن منداڵەکانیان دەربکەن!!

هەموو ڕەفتارێکی نابەرپرسیارانە لە نێو کرێکاراندا بە تەواوەتی قوبووڵ نەکراوە. هەموو کارمەندەکان دەزانن ئەرکەکانیان چیە و پێویستە لە کاتی خۆیدا ئەنجامی بدەن ئەگینا لەو شوێنە دەردەکرێن. بەهەمانشێوە، ئەم حاڵەتە بۆ دایباب دروستە، بەڵام ئەوان ناتوانن منداڵەکانیان دەر بکەن، بەهەرحاڵ دەتوانن ئامۆژگاریان بکەن یان ڕایانبێنن چۆن ببنە کەسێکی بەرپرسیار.

هەندێ ڕۆژ هەیە منداڵ تیایاندا ئەرک و بەرپرسیارێتیان ڕاناپەڕێنن بەهۆی ئەوەی شەوی پێشوو لەماڵی هاوڕێیەکیان یان لە گەشتێک بوون. بەهەرحاڵ، هەروەکو کرێکار، دەتوانن داوای ڕۆژێک، یان نیو ڕۆژ پشوو بکەن، هەرچەندە پێویست بوو لە سەرەتادا ئەو داوایەیان بکردایە، بەڵام ئەو کارە ناکەن و هەر لە هەمان ڕۆژدا دەڵێن پێویستم بەوەیە ئەمڕۆ پشووبدەم، چونکە دوێنێ شەو لە ئاهەنگێک بووم.

## پێکەوە گرێدانی ماف و بەرپرسیارێتی نموونە:

زۆر لە منداڵان باوەڕیان وایە هەموو مافێکیان هەیە، هەروەک دایبابیان خزمەتکاری ئەوان بن. ئەمجۆرە منداڵانە زۆر بە ناڕەحەت دەچنە ژێر باری وەرگرتنی بەرپرسیارێتی. بۆ چارەسەری ئەمە، نموونەی خێزانێک دەهێنینەوە کە ڕێورەسمێکی ساڵانەیان هەبوو، لە ڕێورەسمەکەدا، هەر منداڵێک مافێک و لە هەمانکاتدا بەرپرسیارێتیەکیان پێ دەبەخشرا. بەم شێوەیە، منداڵەکان لەگەڵ دایبابیان گفتوگۆی ئەو بژاردەو بەرپرسیارێتیەیان دەکرد کە دەبوونە جێگەی نیگەرانیان.

**نموونەی ١:** بۆ چەندین ساڵە کچەکەت پشیلەیەکی دەوێ، لە بەرانبەردا ڕازیبوو هەفتەی یەکجار بە بەخێوکردنی برا بچووکەکەی. لەم حاڵەتەدا، لەلایەکەوە مافێک وەردەگرێت کە دەستکەوتنی پشیلەیەکە، لە لایەکی دیکەشەوە ئەرکی بەخێوکردنی براکەی بۆ هەفتەی جارێک دەگرێتە ئەستۆ. لەم کاتەدا پێویستە ئەوە بەبیر کچەکە بهێنرێتەوە کە ئەگەر واز لە پشیلەکە بێنێت، ئەوا لەو ئەرکە دەبەخشرێت.

پێویستە دایباب بەمجۆرە ئاکام و دەرئەنجامی بژاردەکان بسەپێنن، چونکە ئەو شتانەی ئەوان دەیانەوێت ئەگەرێکی زۆری هەیە هەڵە بێت. کەواتە یەکێک لە باشترین ڕێگەکانی فێرکردنی بەرپرسیارێتی لای منداڵ بریتیە لە کاریگەرییەکانی ئەو سزایانەی لە بەرانبەر داواکردنی مافەکاندا بۆیان دادەنرێت. ئەگەر منداڵ بزانێ بەرپرسیارێتیەکە قورس نییە، ئەوا جاری داهاتوو نابەرپرسیارانە هەڵسوکەوت دەکات. بۆیە نابێت دایباب ئەو کارە بکەن!

**نموونەی ٢:** داوات لە کوڕەکەت کردووە لە کاتی گەڕانەوەی لە قوتابخانە کیسە شیرێک لەگەڵ خۆیدا بهێنێتەوە، بەڵام لەبیری چووە. بەو هۆیەوە دایکەکە نانی ئامادە کرد، بەڵام شیر نەبوو تا بیدا بە کوڕەکەی.

**نموونەی ٣:** کچێک بۆ چەندین جار درەنگ لە ماڵ هاتەدەرەوە بەو هۆیەوە پاسی قوتابخانەکەی لە کیس چوو، ئەمە وێڕای ئەوەی دایکەکەی بۆ چەندین جار هەوڵیدا لە کاتی خۆی بەئاگای بێنێ. دایکەکە ناچاربوو خۆی کچەکەی بگەیەنەتە قوتابخانە و لە کاتی گەیاندنی کچەکەیدا بۆ قوتابخانە هەوڵیدا ئامۆژگاری بکات کە پێویستە ئاگاداری کات بێت.

بەهەرحاڵ، ئەگەر ئەو دایکە کەمتر لەسەر ئەو بابەتە قسەی بکردایە، ئەوکاتە گۆڕانکاری لە ڕەفتاری کچەکەی زیاتر بوو. باشتربوو کاتێک کچەکە دواکەوت، دایکەکە بە کچەکەی بگوتایە سەرەتا هەندێ ئیشی ماڵەوە بکە ئینجا دەڕۆین بۆ قوتابخانە لەو حاڵەتەدا ئەگەر ئەمە کێشە نەبێ، کچەکە کاتێک درەنگ بکەوتایە تووشی شەرمەزاری دەبوو، ئەمەش وای دەکرد هەڵەکەی ڕاستبکاتەوە و سوود لەو هەڵەیە وەربگرێت. شتێکی زۆر خراپە دایباب لەکاتی هەڵەی منداڵەکانیان هەڵدەچن، بەمەش هیچ دەستکەوتێکی لێ بەدەست نایەت هاوکات دەبێتە هۆی بێزارکردنی ئەوانی دیکەش. بۆیە، گرنگە ڕێگەچارەیەک بدۆزنەوە تا ئەو هەڵوێستە پڕ لە تووڕەبوونە نەهێڵن، ئەمەش کارێکی سود بەخشە هەم بۆ منداڵان و هەم بۆ دایبابەکان.

**نموونەی ٤:** نۆرەی کوڕەکەیە خواردنی ئێوارە ئامادە بکات، بەڵام تا درەنگ لە قوتابخانە بە یاری تۆپی پێ خەریکبووە و درەنگ گەیشتەوە ماڵەوە. دایکەکە لە جیاتی ئەوەی هاواری بەسەردا بکات، یان خۆی خواردنەکە ئامادە بکات دەڵێ «کێشەیەکمان هەیە، دەتوانین شتێک بکەین بۆ چارەسەرکردنی؟» ڕەنگە کوڕەکە هێلکە بکوڵێنێ، یان لەفەیەکی پەنیر ئامادە بکات، یان نۆرەکەی لەگەڵ کەسێکی دیکەدا بگۆڕێتەوە کە نۆرەی لە شەوەکانی دیکەیە. ئەمە وایکرد کوڕەکە نەک تەنیا نانی ئێوارە ئامادە بکات، بەڵکو واشی لێکرد لەمەودوا زۆر بە جیددیی کارەکانی بکات.

هەندێ منداڵ هەن وا فێربوون کە لەسەر ئەنجامدانی کارێکی هەڵە لۆمەی کەسانی دیکە بکەن. ئەمەش هۆکارێکە بۆ ڕێگریکردن لەوەی چۆن ببنە باشترین کەس. لەم حاڵەتەشدا، پێویستە دایباب بیر لەوە بکەنەوە کە منداڵەکانیان وەرگرتنی بەرپرسیارێتی بە تەواوی ڕەتدەکەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی بێ هیوایی دایبابەکە.

لە لایەکی دیکەوە، منداڵیش وا هەست دەکات کە دایباب هەمیشە دەڵێن پێویستە شتێک بکەن، ڕەنگە ئەمەش بەوهۆیەوە بێت خودی ئەو منداڵانە ڕەتی دەکەنەوە کە بەرپرسیارێتی تەواو وەربگرن. بۆیە، گرنکە منداڵ هەموو داواکانی دایباب وەربگرێت، پاشان ئەوەی بەلایانەوە نەرێنی یە بیگۆڕن بۆ ئەرێنی، بەو شێوەیەش چیدی دایباب بەو ڕێژەیە داوا لە منداڵەکانیان ناکەن.

قورئانی پیرۆز بەم شێوەیە باسی لە سزای ئەم کارە کردووە:

**﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (٨)﴾ (زلزلة)**

واتە: ئەمجا هەرکەس بە ئەندازەی گەردیلەیەک چاکەی کردبێ سزاکەی وەردەگرێتەوە، هەر کەسێکیش بە ئەندازەی گەردیلەیەک هەرە وردیلەیەک خراپەی کردبێ سزاکەی وەردەگرێتەوە.

کەواتە بەرپرسیارێتی و لێپرسینەوە بریتیە لە کۆمەڵێک یاساو پرەنسیپ کە پێویستە لەسەرمان منداڵەکانمانی لەسەر ڕابێنین. لە بەشی داهاتووشدا باس لە چەمکی سەربەخۆیی دەکەین کە بۆ زیاتر تێگەیشتن لە چەمکی بەرپرسیارێتی زۆر گرنگە.

پێویستە لە بەجێگەیاندنی ئەرک و بەرپرسیارێتی ماڵەوە داوا لە منداڵەکانت بکەیت بەشدار بن. بۆ ئەمەش پێویستە لێپرسینەوەیان لەگەڵ بکرێت، چونکە ئەگەر بێتوو سەرکەوتوو نەبن لە ژیاندا، ئەوا بێ هیوا دەبن، بەڵام ئەگەر هیچ هەوڵێک نەدەن و بەرپرسیارییێتیان نەبێت ئەوا لە داهاتوودا دووچاری حاڵەتێکی وێرانکەرانە دەبنەوە.



## چالاكییەكان

### چالاكی ژمارە ٥٧: خوا ئاگاداری هەمووانە

ڕێگە بدە منداڵێک ئەم چیرۆکانە بخوێنێتەوە، ئەوانی دیکەش پرسیاری لێبکەن.

١. لە کامپی هاوینەی منداڵان و لە شوێنی نانخواردندا تابلۆیەک هەبوو کە لەسەری نوسرابوو تەنیا یەک سێو هەڵبگرە، خوا ئاگای لێتە. لە کۆتا دیڕی تابلۆکەشدا وێنەی هەندێ پسکیت هەبوون و هیچ شتێکی لەسەر نەنوسرابوو، منداڵێکیش لەسەر پسکیتەکەی نوسیبوو هەرچەند هەڵدەگری هەڵی بگرە، چونکە خوا بە سێوەکەوە سەرقاڵە و ئاگای لەمە نییە. (مارتین، ئۆکتۆبەری ٢٠٠٧)

٢. لە سەردەمی خەلیفە عومەری کوڕی خەتتابدا بازرگانێک هەبوو فرۆێلی دەکرد، عومەر بە کەسی جاڕدەری ڕاگەیاند بانگ رادێرێ و بڵێ هەرکەسێک فێڵ بکات لە ئێمە نییە. کارێکی نایاساییە پێش ئەوەی شیرەکە بفرۆشی ئاوی تێکەڵ بکەیت. پاشان، ئەم گفتوگۆیەی خوارەوە لە ماڵێک لە مەدینە ڕوویدا:

دایک: کچکەم، هەستە برۆ ئاو بکە ناو شیرەکە تا پارەی باش پەیدا بکەیت.

کچەکە بە ئەدەبەوە وەڵامی دایەوە: ئەزانی جاڕدەرەکەی خەلیفە عومەر ئەمڕۆ ڕایگەیاند بە هیچ شێوەیەک ئاو تێکەڵ بە شیر نەکەن؟

دایک: ئەوەی من پێت دەڵێم ئەوە بکە، نە عومەر و نە جاڕدەرەکەی ئێمە نابینن!

کچ: ئەی چۆن لە شوێنی گشتیدا پابەندی یاساکانی فەرمانڕەوابم و لە ماڵی خۆشمدا سەرپێچی بکەم؟ خۆ ئەگەر عومەر ئێمە نەبینێ ئەوا خوای عومەر ئێمە دەبینێ!

### چالاكی ژمارە ٥٨: وانەیەک لە بارەی ڕووداو و بەرپرسیارێتی!

وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەوەرە و پاشان بیر لە هەندێ کۆمێنت و پرسیار بکەرەوە.

کوڕە دوانزە ساڵەکەت لە حەوشەی پشتەوەی خانوەکەت یاری بەیسبۆڵ دەکات، کاتێک لە تۆپەکە دەدات، بەر پەنجەرەی دراوسێکەتان دەکەوێت و دەیشکێنێت: تۆ چی دەکەیت:

أ. تەلەفۆن بۆ دراوسێکەتان دەکەیت و پێ یرادەگەیەنی پارەکەی دەدەیت و پاشان سزای منداڵەکە دەدەیت.

ب. بە کوڕەکەت دەڵێیت برۆ بە دراوسێکەیان بڵێ بە ئەنقەست پەنجەرەکەت نەشکاندووە و پارەکەی دەدەم. پاشان بەیەکجار پارەکەی بۆ دەبژێریتەوە و لە ڕۆژانەکەی دەبڕیت.

ت. بە کوڕەکەت دەڵێیت برۆ بۆ لای دراوسێکە و پێی بڵێ بە ئەنقەست نەت شکاندووە، پێیشی بڵێ ئەو پارەکەت بۆ دەدات لە و پارانەی تا ئێستا پاشەکەوتی کردووە (ئەگەر هەیبێت) یا برە پارەی زیاد وەردەگرێت بۆ چاککردنەوەی.

کۆمێنت و لێدوان لەسەر ئەو خاڵانەی سەرەوە: ئامانج لە ئەنجامدانی ئەم جۆرە چالاکیانە بریتیە لە ڕەخساندنی هەڵێکی بێ وێنە تا گیانی بەرپرسیارێتی لەلای منداڵ بچێنرێت، کەواتە بەهیچ شێوەیەک نابێت مامەڵەیەکی توند و تیژیان لەگەڵ بکرێت و سزا بدرێن.

أ. کاتێک تەلەفۆنت بۆ هاوماڵەکەتان دەکرد و گوتت کوڕەکەت پەند لە هیچ وەرناگرێت مەگەر لەکاتی ڕوودانی ڕووداوەکەدا سزای ماددی بدەیت. ئەم سزایە لە پای چی؟ ئەمە تەنیا ڕووداوێکە و ڕوویداوە.

ب. هەنگاوی یەکەمت باشە کە (کوڕەکەت دەنێریتە لای دراوسێکەت تا پێی بڵێت ئەو پەنجەرەکەی شکاندووە).

ت. کارێکی زۆر باشە لە ڕێگەی ئەنجامدانی خاڵی (ت) بەرپرسیارێتیەکی تەواوت لە لای منداڵەکەت دروست کرد سەبارەت بەو کارەی ئەنجامیداوە، ئەم شێوازە لە شێوازی (ب) باشترە.



بەندی نۆزدەیەم:

# فێرکردنی سەربەخۆبوون

- برەودان بە "سەربەخۆبوون" لە ئەمریکا
- ئەفسانەیەک
- دەستکەوتی تایبەت بە گوێرەی تەمەنەکان
- ڕێگە بە منداڵی ساوا بدە خۆی بدۆزێتەوە
- دڵەڕاوکێی دوورکەوتنەوە، چۆنییەتی چارەسەرکردنی ئەو منداڵانەی ناوێرن لە دایبابیان دوور بکەونەوە
- هەرزەکار و ڕاستییەک
- کاریگەری شێوازی پەروەردەکردنی منداڵ، مامەڵەیەکی ئەرێنی ، یان نەرێنی
- توانستی بونیادنانی سەربەخۆبوون لە لای منداڵ
- ئامۆژگاری بۆ دایبابەکان
- ئامۆژگاری، یان سەربەخۆبوون: کچ و دایک
- ئەگەر دایباب حەزیان لە جۆرێ هاوڕێی منداڵەکانیان نەبێت
- یارمەتیدانی منداڵ تا بتوانن لە ڕێگەی بڕیاردانەوە سەربەخۆبوونی خۆیان زیاد بکەن
- قۆناغەکانی بڕیاردان
- چالاکیەکانی ژمارە ٥٩-٦١

## برەودان بە «سەربەخۆبوون» لە ئەمریکا:

دایبابەکان لە ئەمریکا ناڕەزایی دەردەبڕن لە دەست منداڵەکانیان بەوەی زۆریکیان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ پشت بەوان دەبەستن، هەروەها چاوەڕوانی زۆریان لێدەکەن. ئەمریکا بەگشتی سەرکەوتوو نەبووە لەوەی منداڵەکانیان لە کاتی جیابونەوە لە دایباب سەربەخۆ بن و پشت بە خۆیان ببەستن.

هەرچەندە دایبابی ئەمریکی ئاواتیانە منداڵەکانیان دڵخۆش بن، بەڵام ئەو شێوازەی ئەوان پەروەردەی منداڵەکانی پێدەکەن پڕە لە هەڵە. ئەو منداڵانە وا پەروەردە ناکرێن سەربەخۆ بن، چونکە لەلایەن دایبابیانەوە لەو ئاستەدا نەبینراون و باوەڕیان پێ نەکراوە. ئەمەش لە کاتێکدایە، ئەو دایبابانە لە ڕووی دارایی و دەروونییەوە هەوڵ و توانای خۆیانیان بۆ خۆشبەختی منداڵەکانیان خستووەتەگەڕ. جگە لەوەش، ئەو دایبابانە بە ڕاستگۆیی و دڵسۆزییەوە ژیانی خۆیانیان بۆ تەرخان کردوون و هەموو شتێکی باشیان بۆ دەستەبەر کردوون.

دایبابی سوپەر لەسەر دوو بنچینەی سەرەکی دەناسرێنەوە ئەوانیش بریتین لەوەی چییان بۆ جێبەجێ دەکەن هەروەها چۆن ئەو شتانە دەبەخشن بەو منداڵانە. بەگشتی، ئەو شتانەی ئەو دایبابانەی دەکرێ بۆ منداڵەکانیان جێبەجێ بکەن بریتین لەوەی هەرچی بەسودو قازانجی منداڵەکانیان بێت فەراهەمی بکەن وەکو ڕازاندنەوەی ژوورەکانیان بە ڕەنگی ئاڵوواڵا، کڕینی چەندین یاری و شمەکی پەروەردەیی و چەندین کاڵای گرانبەهای دیکە و بەگوێرەی شارەزاکانی بواری منداڵ مامەڵەیان لەگەڵ بکەن. جگە لەمانەش، لە کۆرس و خولی جیاجیای وەکو جیمناستیک و تۆپی پێ و هەرجۆرە کۆرسێکی دیکەی تایبەت بە تەمەنی پێش قوتابخانە ناویان تۆمار دەکەن و بەشداریان پێدەکەن. بۆ ئەمەش،



کاتی خۆیان و هاوڕێ و دۆستەکانیان و بەرژەوەندییە تایبەتیەکانی خۆیان و تەنانەت ژیانی سێکسیان دەکەنە قوربانی. هەرکاتێک ئەو منداڵانە بیانەوێت قسەیان پێ ببڕن، یان هەرشتێکی دیکەیان بەسەربێنن بەو مەرجەی لە پێناو فێرکردن و سودی ئەواندا بێت بێ ئەملاولا لە ئەنجامدانی سەربەست دەبن. لەم نێوەندەشدا، گرنگترین شت بۆ ئەو دایبابانە ئەوەیە هەموو ئەو دەرفەتانەی پێشتر باسکران بەو مەرجەی لە پێناو بونیادنانی متمانە بەخۆبوون و سەربەخۆبوونی منداڵدا بێت تا لە دواڕۆژدا ببن بە (کەسێکی زیرەک و وریا و بە سەلیقە و کارامەدار و جوان)، ئەوا کارێکی باشە. جیاواز لە فەراهەمکردنی

ئایا مەبەستمان پشت بەستنە بەوانی دیکە، یان سەربەخۆبوون؟
مەبەست لە ڕاهێنان و فێرکردنی سەربەخۆبوون لەلای منداڵان بریتیە لە بڕینی پەیوەندی لەگەڵ دایبابدا بەشێوەیەکی هەمیشەیی، بەڵام پێویستە هەموو ئەندامانی خێزان خاوەنی سەربەخۆبوون و توانای خۆ بەخێوکردن بن

ئەو شتانەی دیکە، دایباب ئاهەنگی لەدایکبوونی جیاوازی وا بۆ منداڵەکانیان دەگێڕن دەڵێی ئەو منداڵانە شازادەن. تەنانەت کاتێک ئەو منداڵانە کاری تێکدەرانە و خراپیش دەکەن، هێشتا هەر دیاری بەنرخ و باش وەردەگرن. بە کورتی، ئەم دایبابانە بە هیچ شێوەیەک نایانەوێت منداڵەکانیان لە خۆشی ژیان بێبەش بن، بەڵام بەداخەوە ئەم شێوازە لە مامەڵەکردن دەبێتە هۆی کارەسات. ئەو دایبابانە ئاگاداری ئەو بێبەشبوونە کاریگەرەی دواتر نین کە دووچاری منداڵەکانیانی دەبێتەوە بەوەی کاتێک ئەو منداڵانە دەیانەوێت لە دایبابیان دووربکەونەوە ناتوانن سەربەخۆ بن و پشت بەخۆیان ببەستن.

زۆر لەو دایبابانەی ئێستا لە ئەمریکا منداڵەکانیان پەروەردە دەکەن خۆیان پێشتر زۆر جیاوازتر پەروەردە کراون. لە سەردەمانی پێشوتردا، ئەوان تەنیا تێکەڵ بەیەکدی دەکران و دایبابیش پێکەوە دەبوون. دایک هەبوو بە منداڵی دەگوت بە هیچ شێوەیەک «بێزارم مەکە مەگەر شوێنێکت خەڵتانی خوێن بێت». وەرزش و چالاکی وەرزشی ئەوەندەی لە پاش تەواوبوونی قوتابخانە ئەنجام دەدران هێندە لە پشووی هەفتەدا ئەنجام نەدەدران و لەو کاتەشدا خۆیان بەتەنیا بوون و دایبابیان لەگەڵ نەبوو. دایباب هەر کارێکی تایبەت بە قوتابخانەیان بە مامۆستا دەسپارد و گرنگیشیان نەدەدا بەوەی داخۆ منداڵەکانیان دڵخۆشن، یان نا هێندەی ئەوەی خۆیان دڵخۆش بن.

دایبابی منداڵانی ئێستا لە کاتی خۆیدا لە خێزانی قەڵەباڵغدا ژیانیان گوزەراندووە و ئەو خانوانەی کە تێیدا ژیاون زۆر بچووک بوون، هەروەها ڕادەی خزمەتگوزاریەکانیش کەمبوون. زۆریان لەگەڵ خوێندندا سەرقاڵی ئیشوکاربوون تا خەرجی ڕۆژانەی خۆیان دابین بکەن. هەتا خۆیان پارەیان نەدایە ئەوا هۆکاری هاتوچۆیان بۆ قوتابخانە بۆ دابین نەدەکردن. بەم پێیە، دایباب و قوتابیش وایان دادەنا هەرکە لە قوتابخانە، یان کۆلێژ دەربچن ئەوا یەکسەر کار دەدۆزنەوە و لەمەولا خۆیان دەتوانن خۆیان بژیێنن و سەربەخۆ بن، بەڵام لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا دایباب ئەوەندەی گرنگی بەوە دەدەن چۆن هەست بە خۆشی بکەن، ئەوەندە گرنگی بەوە نادەن چۆن فێریان بکەن باش ڕەفتار بکەن. هەروەها فێریان ناکەن تاکی باش بن و تەنیا بیر لە بەرژەوەندی خۆیان نەکەنەوە، بەڵکو ئەوانی دیکەشیان لە یادبێت. ئەو منداڵانەی زۆرترین شتیان بۆ فەراهەم دەکرێت هەست و سۆزیان بۆ ئەوانی دیکە کەم دەبێتەوەو زیاتر و زیاتر بیر لە خۆیان دەکەنەوە. ئەو منداڵانەی خراپ ڕەفتاردەکەن دەبنە هۆی خراپترکردنی هاوڕێکانیان و تەنانەت هاوسەرەکانیشیان لە داهاتوودا. کاتێکیش ئەو منداڵانە گەورە دەبن هێشتا ئەرکی دایباب بە کۆتا نایەت، چونکە هەر بەردەوامن لە داواکاری و داخوازی لە دایبابیان و ئەوانیش ناتوانن بڵێن نا، یان ئەگەر بشڵێن نا ئەوا ناتوانن جێبەجێی نەکەن. شێوازی بیرکردنەوەیان وایە کە هەتا زیاتر شتیان بۆ دابین بکەن زیاتر

دڵخۆشتر دەبن. دەرئەنجامی ئەم شێوازە لە پەروەردەکردنیشدا تەنیا بریتی دەبێت لە گەورەکردنی کۆمەڵێک منداڵی نابەرپرسیار و پشت بەستوو بەوانی دیکە هەروەها دایباب چی دیکە ناتوانن دەست لە منداڵەکانیان بەربدەن و هیچ ڕێگە چارەیەکی دیکەیان نییەو نازانن چۆن ئەم کێشەیە چارەسەر بکەن.

ئەم دیاردەیە نەک تەنیا بەرۆکی خانەوادەی دەوڵەمەندەکان، بەڵکو هەموو ئەو خانەوادانەشی گرتووەتەوە کە ئاست و توانای مادی جۆراو جۆریشیان هەبوو بەوەی منداڵەکانیان تەنیا پشت بە پارەی دایبابیان دەبەستن. زۆریک لە دایباب خۆیان زۆر بە سادەیی دەژین و ئەوەی دەستیان دەکەوت بۆ کوڕ و کچەکانی جێدەهێڵن. ئەمەش هۆکارێکی دیکەیە تا ئەو منداڵانە هێندەی دیکە ئەو پارانە تەخشان وپەخشان بکەن و نەتوانن سەربەخۆ بژین.

کاتێک دایباب هەمیشە دەست وەربدەنە دەستکەوتەکانی منداڵ و لە بەدەستهێنانیدا یارمەتیان بدەن، ئەوکات سنووری نێوان «خود» و «ئەوانی دیکە» تێکەڵ دەبێت. لێرەدا مەبەست ئەوە نییە یارمەتی دایباب بۆ منداڵ گرنگ نەبێت، بەڵام نابێت بەو شێوەیە بێت، تەنانەت لە حاڵەتی نەخۆشی عەقڵی و جەستەییشدا هاریکاری زۆریان بکرێت و کارێکی هەڵەیە وەکو ساوا مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت. زۆرجار بەهۆی ئەوەی منداڵ بە زیاد لە شێوەیەک پەروەردە دەکرێت، دواتر سەری لێ دەشێوێت کە چۆن بڕیار بدات وەکو ئەوەی «چی لەبەر بکەم؟»، یان «ئایا ئەم ئیشە بکەم یان نا؟»، یان «داوای ئەم ژنە بکەم یان نا؟». ئەوانەی کە زۆر شتیان بۆ فەراهەم دەکرێت ئەگەر چی خۆیان داوای ئەو شتانە دەکەن، بەڵام بۆ ڕۆژێکیش بێت لەم ڕۆڵ و کارەی دایبابیان نیگەران دەبن.



**پێویستە برەو بدرێت بە متمانەبەخۆبوون و پشتبەخۆبەستن نەک بە تەواوی پشت بەوانی دیکە ببەسترێت و پاشان لە بڕیاردان بترسن.**

**هەندێ لە دایکان وا گۆشکراون هەندێ کاری مەحاڵ بکەن ئەوانیش وەکو ویستی پارێزگاریکردن لە منداڵەکانیان لە هەموو بەڵایەک لە هەر کەسێک، یان شوێنێکەوە بێت و ببێتە هۆی بێهیواکردنی منداڵەکانیان، بێگومان ئەم ویستە مەحاڵە.**



## ئەفسانەیەک:

### حاڵەتی گریانی منداڵی ساوا:

بە گوێرەی تیۆری دەروونناس جێفری سیمپسن «ئەگەر منداڵێک لە تەمەنی یەکساڵیدا بە باشی بەخێو نەکرێت، ئەگەر زۆرە هەمان منداڵ لە تەمەنی ٢١ ساڵیدا لاواز دەربچێت» (واشنگتۆن پۆست، ٢٠١٢).

لە میانی توێژینەوەکەی سیمپسن و هاوکارانیدا لە ماوەی ٢٥ ساڵدا توانیان بەوردی لێکۆڵینەوە سەبارەت بە ٧٨ منداڵ بکەن. هەر لە منداڵییەوە ئەو منداڵانە لەلایەن دایکیانەوە لە تاقیگەیەکدا دادەنران و داوا لە دایکیان دەکرا بۆ ساتێک منداڵەکانیان بەجێبێڵن. دواتر منداڵەکان بێزار دەبوون و دەگریان. کاتێک دایکیان دەگەڕانەوە، هەندێک، یان خۆیان بە دایکیانەوە دەنوساند و پاش ماوەیەک ژێر دەبوونەوە. هەندێکی دیکەیان هەروا بە ئاسانی ئارامیان نەدەگرت هەتا ماوەیەکی زۆر لەلایەن دایکیانەوە دەلاوێنرانەوە. هەندێکی دیکە لە منداڵەکان بە هیچ شێوازێک ژێر نەدەبوونەوە و هەر دەگریان.

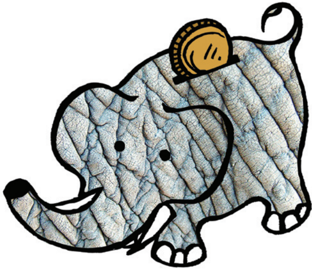
بەپێی سیمپسن، لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەو منداڵانەی کە بە هەست بە ئارامی ڕووبەڕووی دایک و باوکیان دەبنەوە کاتێک کە ناڕەحەت بوون و دەڵێن «منداڵەکە فێردەبێت، دەتوانم پشت بە دایک و باوکەم ببەستە تا ئارامم بکەنەوە». ئو منداڵانە دەتوانن ڕوو لە کەسانی تریش بکەن. ئەمە لە کاتێکدایە کە ئەو منداڵانەی هەست بە نارامی دەکەن دەڵێن کە دایک و باوکیان ئەوانیان قبوڵ نییە و گوێیان پێنادەن، بۆیە هەمیشە پەڵپ دەگرن بۆ ئەوەی ببنە جێگەی سەرنج پێدان. بۆیە هەر منداڵێک لە یەک ساڵیدا بە باشی بەخێو نەکرا، ئەوا لە گەورەیدا و منداڵێکی لاواز و پشتبەستوو بە ئەوانی دیکەی لێ دروست دەبێت. بە پێچەوانەشەوە ئەو منداڵانەی بە باشی پەروەردە و بەخێوکراون دەتوانن لە داهاتوودا پشت بە خۆیان ببەستن.

بەم پێیە هەرکاتێک منداڵێک گریا و داوای هاوکاری کرد گرنگە بە زوویی داواکەی وەربگیرێت. بەمەش ئارام دەگرێت و لە کۆتاییدا ئەم بابەتە وەکو ڕەفتارێک وەردەگرێت. بەهەمانشێوە ئەم حاڵەتە دروستە بۆ بوونی پەیوەندی نێوان ژن و مێرد، چونکە لە ڕووی سۆزدارییەوە پێویستیان بەیەکە و پشت بە یەکدی دەبەستن. لە کاتێکدا خەڵکی دووچاری تەنگ و چەڵەمە دەبێت، گرنگە لەو کاتەدا کەسێک هەبێت و هاریکاریان بکات. بۆیە هەتا منداڵیش باش بەخێو بکرێت، لەگەورەییدا زیاتر دەتوانێ هاریکاری کەسانی دیکە بکات.

ئەو کەسانەی بە ئاسانی یارمەتی کەسانی چواردەور دەدەن، یان یارمەتی وەردەگرن، بە ئاسانی دەتوانن لە داهاتوودا ئەم بابەتە جێبەجێ بکەن.

## دەستکەوتی تایبەت بە گوێرەی تەمەنەکان:

ئەگەر دایباب توانست و سەربەخۆیی لە منداڵدا بچێنن، ئەو کات خودی منداڵ هەست دەکات کە بە توانایە و تەواو سەربەخۆیە. زیاد لەوەش، ئەگەر دایباب خۆشەویستی، پاڵپشتی، هاندان، حەزی پرسیار، توانست و رێپێدانی هەڵبژاردن بەویستی خۆیان بۆ منداڵاکانیان برەخسێنن ئەوا منداڵەکانیشان سەربەخۆ دەبن. ئەم پەرۆشیەی دایباب سەبارەت بەو رەگەزانەی سەرەوە بۆ منداڵ، ئەو پەیامە بۆ منداڵەکان دەنێرێت کە ئەوان گرنگی بەو کارو چالاکیانە دەدەن.



بوونی ژینگەیەکی ئارام بۆ هاتووچۆی منداڵ گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە منداڵی ساوا زانیاریەکی ئەوتۆی لەسەر سەلامەتی نییە. هاوکات گرنگە بژاردە بخرێتە بەردەستی خودی منداڵ، تا هانبدرێن زیاتر هەستی سەربەخۆبوون و پشتبەخۆبەستنی گەشە بکات. بۆیە گرنگە ئەو منداڵانە ئەو شتانە بکەن کە خۆیان حەزیان لێیە وەکو ئەوەی حەز لە چ چیرۆکێک دەکەن تا بیخوێننەوە، گوێ لە چ گۆرانییەک بگرن، یان چ جلوبەرگێک لەبەربکەن. ئەو منداڵانەی لە باخچەی ساوایان بە ئاسانی دەتوانن هەستی خۆیان دەرببڕن و گوزارشت لە پێویستیەکانیان بکەن، بەمەش دەتوانن هەنگاوی گەورەتر بە ئاقاری زیاتر پشت بەخۆبەستندا بنێن. پێویستە هەر لە تەمەنی منداڵییەوە هانی منداڵ بدرێت جلوبەرگ و بابەتی یارییەکانی کۆبکاتەوە، سفرە کۆبکاتەوە، خاولی لە شوێنی خۆی دابنێ و لە ئامادەکردنی ژەمە خواردنەکاندا هاوکاریتان بکات. بەمەش هەستی سەربەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن لە لای منداڵ دروست دەبێت.

هەرکاتێک تەمەنی منداڵ گەیشتە ئاستی




### «خۆم دەتوانم ئەو کارە بکەم!»

هەندێ چالاکی هەن دەبنە هۆی زیادکردنی پشتبەخۆبەستن لەلای منداڵ. هەندێ شتی وەکو هەستان و دانیشتن و سووڕانەوە بە بێ یارمەتی ئەوانی دیکە کۆمەڵە چالاکیەکن دەبنە هۆی زیادبوونی پشت بەخۆبەستن. هاوکات لەگەڵ ئەمەشدا، بوونی خۆشەویستی و هەست و سۆزی دایباب بۆ منداڵ هێندەی دیکە لە زووگەیشتن بەو ئامانجە هاریکاریان دەکات.

قوتابخانە، ئاستی چالاکی و کاری پشت بەخۆبەستن زیاد دەکات. بڕیاردان و هەڵبژاردنی هاوڕێ و ئەرکی قوتابخانەو ئەو یارییانەی لەوێ ئەنجام دەدرێن بەشێکن لەو کارو چالاکیانەی لەبەردەم منداڵدا وەکو بژاردەیەک وان. لەو تەمەنەدا زۆر گرنگە منداڵی گەورە سەبارەت بە خەرجکردنی پارە فێری شێوازو هونەری بڕیاردان ببێت. بۆ نموونە، بڕە پارەی هەفتانەی بە یەکجار پێ بدرێت، یان بڕە پارەی پێداویستی ماڵ بخرێتە بەردەستی تا خەرجی بکات. هەرکاتێک شیاو بوو زۆر گرنگە ڕێز لە بڕیارو بژاردەی منداڵ بگیرێت. لە ڕێگەی فەراهەمکردنی ئەو بژاردەو ئەرکە بچووکانەوە، باوک و دایک یارمەتی منداڵەکانیان دەدەن تا خۆیان شتەکانیان جێبەجێ بکەن و ئامادەیان بکەن بۆ ژیانێکی تەندروست و پڕ لە بەرپرسیارێتی و پشت بەخۆبەستن.

**هەرچیت لەدەست دێت لە فەراهەمکردنی سەلامەتی و خۆشەویستی بۆ منداڵەکەت بیکە و کەموکورتی تیامەکە.**

## ڕێگە بە منداڵی ساوا بدە خۆی بدۆزێتەوە:

منداڵ دەیەوێت خۆی هەوڵبدات تا شتەکان بۆ خۆی بەدەست بهێنێت. ئەمەش زۆر قورسە بە ئاسانی دایباب لەگەڵ ئەوە بێت کە منداڵ داوای ئەوە بکات خۆی شتێک بکات لەکاتێکدا پێشتر هەمیشە بە دایبابەوە نوساوە.

ئەم خاڵانەی خوارەوە بۆ چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵی ساوادا یارمەتیدەرن:

- بوونی ڕووبەڕووبوونەوە و گوێڕایەڵی نەکردن دوو ڕەگەزی گرنگن دەکرێ منداڵ لەدژی ئەو داخوازیانە بەکاریان بهێنێت کە گەورەکان پێیان دەڵێن، هەروەها دوو خاڵی سەرەکین لە ویستی سەربەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن لەلای منداڵ.
- شوێنکەوتنی ئەو ئاراستەیەی منداڵ گرتوویەتیەبەر یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری دەروونیان. ئەگەر منداڵ ویستی هەر لەسەر خۆگربوونی بە دایبابەوە بەردەوام بێت، ئەوا پێویستە ڕێگری لێ نەکرێت، خۆ ئەگەر ویستیشی خۆی کارەکان ئەنجام بدات ئەوا دیسانەوە نابێت ڕێگری لێبکرێت (بەو مەرجەی ئەو کارە شیاو بێت بەو).
- خۆ نیگەرانکردن بە یەکێک لەو تاکتیکانە دادەنرێت کە منداڵ بەکاری دێنێت تا ئەوە نیشانبدات پەیڕەوی فەرمانی گەورەتر نابێت. بۆیە باشترە هەندێک بژاردە بخرێتە بەردەستی منداڵ تا خۆی بڕیار بدات، یان دەرفەتی ئەوەی بۆ بڕەخسێنرێت خۆی هەندێک دەستەڵاتی هەبێت بەسەر ئەو شتانەی دەیەوێت.
- پێویستە بەهیچ شێوەیەک فەرماندان و هەڕەشەکردن بەکارنەهێنرێت، چونکە بوونی کاری وا دەبێتە هۆی ململانێی بێکۆتا لە لای منداڵ. بۆیە، فێرکردن لەگەڵ ڕێنماییکردنی منداڵ زۆر بەبەرهەمترە لە فەرمان پێدانیان بەو پێیەی هەرکاتێک فەرمانێکیان پێ دەدرێت وا دەردەکەوێت هەڵبچن. ئەوان وا حەز دەکەن خۆیان جل لەبەر بکەن و یارمەتی دایبابیان نەوێت. ئەگەر دایبابیش بەم هەڵوێستە بێزارو تووڕە بن، ئەوا کارێکی ئاساییە.

## دڵەڕاوکێی دوورکەوتنەوە، چۆنییەتی چارەسەرکردنی ئەو منداڵانەی ناوێرن لە دایباب دوور بکەونەوە

دایباب گرنگترین کەسی نزیکی منداڵن بۆیە بە دوورکەوتنەوە لێیان، یان کە ئەو منداڵانە کەسێکی بێگانە ببینن ئاساییە کە تووشی

دڵەڕاوکێ و نیگەرانی ببن. ئەوان لە ماوەی یەک تا دوو ساڵی پێشوودا بۆ ساتێکیش دایبابیان لەبەرچاوان ون نەبووە کە ئێستا کارێکی سەختە لێیان دووربکەونەوە! بۆیە دوورکەوتنەوە بۆ هەردوولا هەر سەختە. لێرەدا هەندێک خاڵی تایبەت بە مامەڵەکردن لەگەڵ دوورکەوتنەوەی منداڵ لە دایباب دەخەینەڕوو:

- چەند دەکرێت دایباب هەموو هەوڵی خۆیان بدەن تا زۆرترین هەست و سۆز بۆ منداڵەکانی فەراهەم بکات و یارییان لەگەڵ بکات. دروستکردنی هەستی سەلامەتی لای منداڵ پێویستی بە ئارامگرتنە، بۆیە گرنگە دایباب بەردەوام هەوڵبدەن هەتا منداڵەکانیان دەگەنە ئاستی سەربەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن.
- دوورکەوتنەوەی دایباب لە منداڵ بە تایبەت یەکەمجار دەبێ بۆ ماوەیەکی زۆر کورت بێت، پێش ئەوەش، زۆر گرنگە ئەو منداڵە دایەنەکەی بناسێت و لەگەڵیدا بووبێت تا بەتەواوی پێی ئاشنا بێت.
- زۆر گرنگە دایباب پێش ئەوەی لە منداڵەکانیان داببڕێن دڵنیایان بکەنەوە کە دەیانبیننەوە. بۆ نموونە، کاتێک منداڵ دەبرێتە دایەنگە بۆ ئەوەی چەند سەعاتێک لەوێ بەسەرببات ئەوە بۆ ئەو منداڵانەی کە هەستیارن سەختە. بۆیە گرنگە پێش هەر هەنگاوێکی لەو شێوە دایباب کاتی تەواویان هەبووبێ تا دڵنیایی ئەوەیان پێ بدەن کە زوو دەگەڕێنەوە لایان.
- نابێت دایباب یەکسەر خۆیان لە منداڵ بشارنەوە. هەرچەندە بەکارهێنانی وشەی خواحافیزی بێزارکەرە، بەڵام هێشتا هەر باشترە لەوەی یەکسەر دیار نەمێنێت. بۆیە زۆر گرنگە منداڵ بە دڵشادی بەجێ بهێڵرێت ئەگینا دەبێتە هۆی سترێس و لە دەرئەنجامیشدا نائارامی و نیگەرانی دروست دەکات.
- ئەو منداڵانەی کە ناتوانن لە دایبابیان دووربکەونەوە ئەوا گرنگە کە دایباب بە هیچ شێوەیەک لێیان دوورنەکەونەوە و جارێ لەسەر ئەم شێوازە بەردەوام بن. هەرچەندە بەردەوامییدان بەم ڕەفتارە کارێکی سەختەو ناهێڵێت دایباب بە ئاسانی خواردن ئامادە بکەن، یان لەگەڵ کەسێکدا قسە بکەن، بەڵام لە کۆتاییدا ئەو منداڵە هەست بەئارامی و جێگیری دەکات.



بۆیە هەستی بێزاریی لای دایباب لە کاتی تێپەڕبوونی قوناغێک و گەیشتنە قۆناغێکی دیکەی گەشە کارێکی ئاساییە.

## هەرزەکار و ڕاستییەک:

مادامێمنداڵی بچووک ئەزموون و زانیاری کەمە، زۆر گرنگە بە شێوەیەکی باش و دروست بەخێو بکرێن و پارێزگاریان لێبکرێت. هاوکات مێردمنداڵیش بەهۆی بچووکییانەوە پێویستیان بەوەیە بەردەوام بپارێزرێن و پشتگیری بکرێن. هەندێجار بەهۆی ئەوەی دایباب ناتوانن بەتەواوی ئەو ڕەفتارە بۆ

منداڵەکانیان ڕوونبکەنەوە، یان پێیان بڵێن و ئەوانیش یەکسەر پەیڕەویان بکەن، ئەوا پێویستە بە مێرد منداڵەکانیان بڵێن دەبێ بەو شێوازە ڕەفتار بکەن کە پێیان دەڵێن.

بەڵام حاڵەتەکە بۆ هەرزەکاران جیاوازە کە لە جیاتی ئەوەی زمانی فەرمانکردن بەکار بێنن پێویستە زمانی دانوستان و گفتوگۆ و سازان بەکار بێنن.

پێویستە هەرزەکاران فێری ئەوە ببن چۆن بتوانن لەسەر ئەوە بەردەوام بن کە پشت بەخۆیان ببەستن وەکو بەتەنیا لەماڵ چوونەدەرەوە و ئەنجامدانی کاروباری ڕۆژانەیان بەبێ یارمەتیدانی دایباب. کەواتە لەم دۆخەدا ئەرکی دایبابە خوو بە منداڵەکانیانەوە نەگرن، بەڵکو یارمەتی ئەو منداڵانە بدەن چ بەناز گەورەیان دەکەن، یان بێناز بۆ ئەوەی سەربەخۆبن و پشت بەخۆیان ببەستن. پێویستە دایباب پەیڕەوکردنی دەستەڵاتی خۆیان لە توندەوە بۆ نەرم بگۆڕن و پاشان هەوڵبدەن وردە وەردە دەستەڵاتەکان ئاڵوگۆڕ بکەن. ئەمەش بەو واتایەیە کە پێویستە هەرزەکاران کەمتر پشت بە دایبابیان ببەستن. بێگومان بەدەستهێنانی ئەو سەربەخۆبوون و پشت بەخۆبەستنەش لە کاتی بوونی ململانێ لەگەڵ دایباب کارێکی ئەستەمە.

کاتێک لە ماڵێکدا دایک وەکو خزمەتکاری ئەندامانی خێزان ڕۆڵ دەبینێت ئەوکات هەرزەکارێکی تەمبەڵ بەرهەمدێت کە هەرگیز ناتوانن پشت بەخۆیان ببەستن بەو پێیەی هەمیشە واهەست دەکەن کەسێکی دیکە کاریان بۆ دەکەن.

سەرباری ئەو ڕاستییەی مەبەستی دایک لە خزمەتکردنی ئەندامانی ماڵ بریتیە لە بوونی نییەتێکی باش، بەڵام ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی هەرزەکارانی نێو ماڵ لە جیاتی ئەوەی ڕێزیان لێبگرن و زیاتر خۆشیان بوێن کە ئەمە ویستی دایکە، بەڵام بێ ڕێزی و تووڕەبوونیان بەرانبەریان زیاتردەبێت. هۆکاری پشت ئەو تووڕەبوون و بێزارییەی هەرزەکاران بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەرزەکاران ناتوانن ئەوەی خۆیان دەیانەوێت بۆیان جێبەجێ بکرێت. ئەگەر سنوورەکان لە بەردەم هەرزەکاراندا ڕوون و ئاشکرا نەبن ئەوکات نازانن ئەرک و ڕۆڵیان چیە و چی ڕێگە پێدراوە ئەنجامی بدەن. سروشتی مرۆڤیش وایە کە لەو کاتانەدا سنورەکان ببەزێنێت.

هەندێک دایباب هەن زۆر تووڕەن و دەیانەوێت جڵەوی هەموو شتێک بگرن. ئەم جۆرە تێڕوانینە دەبێتە هۆی دروستبوونی بەریەککەوتن و ململانێ لە نێوان دایباب و ئەو هەرزەکارانەی دەیانەوێت سەربەخۆو پشت بەخۆبەستوو بن. جا بۆ ئەوەی ئەمە ڕوونەدات، ئەرکی دایبابە یارمەتی هەرزەکاران بدەن تا خۆیان بتوانن سەربەخۆ بن، ئەمەش لەڕێی لەدەستدانی هەندێک لە دەستەڵاتەکانی دایبابەوە بۆ منداڵ بەدی دێت. کاتێک دایباب لەگەڵ هاوڕێیەکی خۆیاندا گفتوگۆی بابەتێک دەکەن پێویستە ئەو ڕاستییە بزانن کە عەقڵییەتی هاوڕێکەیان زۆر جیاوازە لە منداڵەکانیان بەو پێیەی منداڵەکانیان کاڵایەک نین تەنیا شتەکان کۆپی بکەن. جا بۆ ئەوەی منداڵەکانیان کەسێکی ئازادو باشیان لێ پەروەردە بێت، ئەوا پێویستە فێری ئەو ڕاستیەبن کە هەرزەکاران جیاوازن لە ئێوە. ئەوەی دایباب دەتوانن وەکو کاریگەری دروستی بکەن لەسەر عەقڵییەتی هەرزەکار تەنیا بریتیە لەوەی هانیان بدەن تا تێڕوانینی جیاجیا ببینن و پێیان ئاشنابن نەوەک جڵەوکردنی عەقڵیان، بۆیە نابێت بەهیچ شێوەیەک زۆریان بۆ بهێنرێت. بۆ ئەمەش، پێویستە فێربن کە ئەگەر هاتوو بە ڕەفتاری هەرزەکار شۆک بوون، ئەوا پێویستە بەسەر ئەو حاڵەتەدا زاڵ ببن. وەئەگەر بێ هیوا بوون لە ڕەفتارێکیان ئەوکات گرنگە خۆیان لەگەڵ ئەو ڕەفتارەدا ڕابێنن، چونکە لە دەرئەنجامدا هەر کاردانەوەیەکی خراپ بۆ دایباب دەگەڕێتەوە نەوەک بۆ هەرزەکارەکە.



بەهەرحاڵ، لە ئێستادا نەخۆشی و کێشەی وەکو ئایدز و تلیاک و توندوتیژی ڕوو لە زیادبوونە. زیان و مەترسی ئەو نەخۆشی و گرفتانە لەسەر منداڵ لە هەر کاتێکی دیکە زیاترە. لەم حاڵەتەشدا ئەگەر بیانەوێت «پەند لە هەڵە وەربگرن» گران لەسەر منداڵ دەکەوێت. بۆیە لەو کاتەدا چیدی گوتنی «منداڵەکەم چی بەسەرهات؟»، یان «بۆ بەس تۆ گەورە نابی؟» دەربڕینی بەردەوامی هەندێ دایبابن. بۆیە زۆر گرنگە لە تەمەنی هەرزەکاری منداڵدا دایباب دووبارە پەیوەندییەکانیان لەگەڵ منداڵدا ڕێکبخەنەوە بەشێوەیەک پێویستە دایباب ڕێنمایی و ئامۆژگاری منداڵ بکەن و ئەوانیش سوپاسیان بکەن و لەبیریان نەچێت.

زۆربەی دایبابان دەرکیان بەو ڕاستییە کردووە کە ئەگەر کەمتر لەسەر ڕەفتاری منداڵەکانیان قسەبکەن باشترە، چونکە دەبێتە هۆی ئەنجامدانی کاری باش و دروست نەک هەمیشە قسە لەسەر ئەرکەکانیان بکرێت. بۆیە زۆر گرنگە دایباب بەوە ئاشنابن کە چیدی منداڵەکانیان ئەوانیان وەکو «بەڕێوەبەر» ناوێت، بەڵکو دەیانەوێت «ڕاوێژکار»بن و تەنیا ئامۆژگاریان بکەن، چونکە هەتا دایباب بیانەوێت دەستەڵاتیان بەسەر منداڵەکانیاندا بشکێتەوە ئەوانیش لە گرفتنانەوە بەردەوام دەبن.

بەلای هەندێ باوکەوە، دەرچوونی کچ لە هێڵی گشتی ئەستەمە و پێویستە لەگەڵیان ڕەقبێت. بۆیە زیاد لە ئاستی پێویست پارێزگاریان لێدەکەن. لێرەوە کچەکانیش زیاتر پشت بە دایباب دەبەستن و لە کۆتاییدا ناتوانن خۆیان بڕیار بدەن. بۆ نموونە، توانای ئەوەیان نابێت بۆ خۆیان مۆڵەتی شۆفێری نوێ بکەنەوە، فۆرمی تایبەت بە بیمەی ئۆتۆمبێلەکانیان پڕبکەنەوە، حسابی بانکی تایبەت بە خۆیان بکەنەوە، یان بە ئۆتۆمبێلەکانیان بۆ شوێنێکی دوو سەعاتی گەشت بکەن، بۆیە گرنگە دایباب ڕێگە بەمە نەدەن. بۆ چارەسەری ئەمەش، گرنگە هەر لە منداڵییەوە کچەکانیان لەسەر سەربەخۆیی و پشت بەخۆبەستن ڕابێنن وەکو ڕێگەدانیان بە مانەوە لە ماڵی هاوڕێیەکی باوەڕپێکراویان بۆ ماوەیەک یان لە گەشتێکی هاوینەدا بمێننەوە بەمەرجێک بە وردی چاودێریان بکەن.

یەک پێناسەی پشت بەخۆبەستن هەیە کە جەخت دەکاتەوە لە فەراهەمکردنی کۆمەڵێک بژاردە لە بەردەم منداڵ تا بەویستی خۆیان یەکێک لە بژاردەکان هەڵبژێرن.

له کاتێکدا که ویستی جیابوونەوە لای هەرزەکاران لە دایباب سەرهەڵدەدات، زۆربەی هەرە زۆریان بەنهێنی ئەوەیان درکاندووە و دەزانن دایبابیان چەندە بەو هەنگاوەیان نیگەران دەبن. بۆ نموونە، هەرچەندە جیمینز لە ناوچەیەکی پڕ لە گرووپ و دەستەی چەتەو ڕێگر گەورە بووە، بۆ ئەمەش، هەمیشە دایبابی ئاگاداریان دەکردەوە کە نەبێتە بەشێک لەو گرووپانە. لەمبارەیەوە خۆی دەڵێت دەزانم دایبابم گرنگیم پێ دەدەن بۆیە نامەوێت خانەوادەکەم بەو گرووپانەوە تێوەبگلێنم بەو پێیەی خودی دایبابم فێریان کردووم سەربەخۆبم و دوای ئەو جۆرە کەسانە نەکەوم.

**ئەو هەرزەکارانەی لە ژیاندا بەرپرسیارێتی و سەربەخۆبوونی ڕاستەقینەیان هەیە، پێناچێت هەروا بە ئاسانی بە خراپی پیادەی ئەو سەربەخۆبوون و بەرپرسیارێتیە بکەن.**

**متمانە بە منداڵ + ڕێنمایی دایباب = سەربەخۆیی، بەرپرسیارێتی**

### کاریگەری شێوازی پەروەردەکردن، مامەڵەیەکی ئەرێنی، یان نەرێنیی (دەستەڵات بەرانبەر هێز):

مەبەست لە مامەڵەکردنی ئەرێنی (دەستەڵات) بریتیە لە شێوازێک کە منداڵ تێیدا لەسەر بناغەیەک پەروەردە دەکرێت هاندەدرێت پشت بە خۆی ببەستێت، مەبەستیش لە پەیڕەوکردنی مامەڵەی نەرێنی (هێز) بۆ شێوازی پەروەردەکردنی منداڵ ئەوەیە کە منداڵ وا فێر دەکرێت ببێتە کەسێکی پشتبەستوو بەوانی دیکە. هەرچەندە زۆر کەسی پێگەیشتوو هەن گرفتیان لە بڕیارداندا هەیە. کە گرفتێکی بەردەوامی ئەو کەسانەن و هەمیشە دووچاری نیگەرانیان دەکات کە ناتوانن بڕیاربدەن لە چ چێشتخانەیەک نانی ئێوارە بخۆن، چی بکڕن، یان چ جۆرە کلاس و پۆلێک وەربگرن. سەیر لەوەدایە لای ئەو کەسانە بڕیاردان بۆ ئەوانی دیکە زۆر ئاسانە لە کاتێکدا ناتوانن بڕیاری خۆیان بدەن، ئەمەش بەهۆی ئەو شێوازی پەروەردەکردنەوەیە کە بەمنداڵی پێی گۆشکراوە. ئەو منداڵانەی بە شێوازێکی نەرێنی پەروەردە دەکرێن دوو مەترسی گەورە لە ژیانیاندا دروست دەبێت. یەکەمیان بریتیە لە «ترسی شکست لە بڕیاردان» کە دەگەنە تەمەنی پێگەیشتوو، چونکە پێشتر لە تەمەنی منداڵیدا هەمیشە کەسێکی دیکە بڕیاری بۆ داون. زۆرجار کەسانی گەورەتر لە خۆیان پارێزگاریان لێکردوون و لە شکست پارێزگاریان لێکردوون و لەوەش ئاسانتر بڕیاریشیان بۆ داون. زۆرجار ئەوانەی بەم شێوازە پەروەردە کراون دەڵێن «بۆچی خۆیان تووشی ئەو شکستە بکەن ئەگەر کەسێکی دیکە ئەو کارەیان بۆ بکات؟» ئەو منداڵانە نەک هەر ناتوانن بڕیار بدەن، بەڵکو ناشتوانن بەباشی بیر لە ئەگەر و بژاردەکان بکەنەوەو هەڵیان بسەنگێنن. زیاد لەوانەش، بەهۆی ئەو حازرخۆرییەوە، لە کاری پێکەوەیی و بڕیاردانی سەرکەوتووانە بێبەش دەبن.

دووەم مەترسی بریتیە لە «ترسی ڕەتکردنەوە» بەو پێیەی ئەو منداڵانە هەمیشە بۆ دوا بڕیار بۆ لای دایبابیان دەگەڕێنەوەو دەبێت ڕەزامەندی کۆتایی لای ئەوان بێت. جا هەرچەندە وەرگرتنی ڕەزامەندی دایباب



بۆ منداڵ لە چەندساڵی سەرەتادا گرنگ و تەندروستە، بەڵام لەگەڵ گەورەبووندا دەبێت هەڵسەنگاندن و پەسەندکردنی بڕیارەکان لەلای خۆیان بەرەو کەمبوونەوە بڕوات. هەرکاتێکیش پەسەندکردنی بڕیارەکان لەلای خودی کەسەکان بەرەو لاوازبوون ڕۆیشت، ئەوکات بۆ هەمیشە و بۆ بڕیاری کۆتایی دەگەڕێنەوە لای دایبابیان. بەکورتی تێڕوانینی ئەو کەسانە لەم ڕستەیەدا چڕ بووەتەوە: «لە کاتێکدا بڕیارەکانیان پەسەند نەکرێت و ڕەتبکرێتەوە، کەواتە باشترە هەر کەسێکی بێ بڕیار و پشت بەستوو بەوانی دیکە بن».

لەلایەکی دیکەوە، شێوازی مامەڵەکردنی ئەرێنی ئەوە فێری منداڵ دەکات کە لە مامەڵەکردن لەگەڵ شکست و ڕەتکردنەوەی بەرانبەر ئازا و دلێر بن. لەهەمانکاتدا ئەم شێوازە لە پەروەردەکردن منداڵ ڕادێنێت تا دەست و پەنجە لەگەڵ مەترسییەکانی دەرئەنجامی بڕیارداندا نەرم بکەن، ئەمەش بۆ برەودان بە بوێری و بڕیاردانی سەرکەوتوو زۆر گرنگە. کاتێک دایباب منداڵ هاندەدەن تا پشت بەخۆیان ببەستن، دەبێت چانسی شکستیان بۆ فەراهەم بکەن ئەگینا دواتر لە بڕیارداندا سەرکەوتوو نابن. لەمبارەیەوە گوتەیەک هەیە دەڵێت سەرکەوتنم نیشان بدە شکستت نیشان دەدەم، مەبەستیش ڕاستی بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە نوشست و کەوتنەوە سەرچاوە دەگرێ. ئەم شێوازە ئەوە بە منداڵ دەڵێت کە پێویستە لە هەڵە و نوشستەوە فێر ببن چی هەڵەیە بۆ ئەوەی جاری داهاتوو دووبارەی نەکەنەوە.

پێویستە دایباب شێواز و پەیڕەوی تایبەت بە خۆیان هەبێت، بەڵام بە شێوازێک نەبێت نەرمی نواندن وگونجاوی لەلایەک و نەگونجان و نارێکی لەلایەکی دیکە تێکەڵ بکرێن، بەو پێیەی نەرمی نواندن دەبێتە هۆی زیادبوونی سەلامەتی لە پەروەردەکردنی منداڵدا. بۆیە باشترین چارە بریتیە لەوەی لەیەک کاتدا نەرمی بنوێنیت و لەبەرانبەر ڕەفتاری منداڵدا گونجاویش بیت. نەرمی نواندن سەبارەت بەو حاڵەتەی بەسەر منداڵەکەیاندا هاتووە، بریتیە لە ڕەفتارێکی ئەرێنی تێیدا باوک و دایک بە

> ئەو منداڵەی پێشتر ڕەفتارێکی نەرێنی و توندی لەگەڵ کراوە، لەداهاتوودا و لە کاتی پێکەوەژیانی هاوسەرگیریدا دووچاری تەنگ و چەڵەمەی وەکو نیگەرانی و بێهیوایی و چەلەحانێ دەبێت!

بڕیارەکانیاندا دەچنەوە بۆیە، ئەو پەیڕەوەی دایباب بۆ منداڵەکانیانی دادەنێن پێویستە پەیڕەوێک بێت لەگەڵ بوونی هۆکاری لۆژیکی و شیاودا گۆڕانکاری تێدا بکرێت.

بە پێچەوانەی نەرمی نواندن، ڕەق ڕەفتاریش هەیە کە بریتیە لە ڕەتکردنەوە و نەگۆڕینی ڕەفتار بەرانبەر هەڵسوکەوتی منداڵ. بەواتایەکی دیکە، ئەم هەڵوێستە وەکو ڕەفتارێکی نەرێنی دایباب لێکدەدرێتەوە، چونکە ئەو پەیامە بە منداڵ دەدات کە بەهۆی ئەوە ئەوان دایبابی منداڵن ئەوا دەتوانن بڵێن، بەبێ گوێدانە هیچ پێوەرێکی لۆجیکی، هەرچی ئەوان داوای دەکەن دەبێ منداڵ ئەنجامی بدات. بەهۆی ئەو توند ڕەفتارەی دایبابیشەوە ئەوا لە هەر ساتێکدا بێت منداڵ هەوڵدەدات پێشێلی یاساو پەیڕەوی ماڵ بکات و ئیدی خۆیان خۆبەخۆ و بەبێ گوێدانە دەرئەنجامەکانی ئەو ڕەفتارەی ئەنجامی دەدەن ڕەفتار بکەن، بێگومان پێشێلکردنی یاساو پەیڕەوی دایباب لەو تەمەنەدا کارێکی هەڵەیە، چونکە ئەوان پێشتر وا ڕانەهاتوون کە لەگەڵ شکست و ڕەتکردنەوەدا مامەڵە بکەن، لێرەوە دووچاری هەڵەی گەورەو نوشوستی دەبن. دەئرەنجامی ئەو نوشوستیەش کەسێکی بێورە و ڕووخاو و باوەڕبەخۆ نەبوویان لێ دروست دەبێت. ئەمجۆرە کاراکتەرە هەڵگری ئەو ڕەگەزە نەرێیانە بێت کە لە کۆمەڵگە هاوچەرخەکاندا زیاتر بەدیدەکرێت بەوەی هەرزەکار و گەنجی داڕووخاو زۆر بوون.

یەکێکی دیکە لە دەرئەنجامە خراپەکانی بەکارهێنانی دەستەڵاتی نەرێنی بریتیە لەوە کە ئەو هەرزەکارە دەگاتە تەمەنێکی پێگەیشتووش هێشتا هەر ناتوانێ جڵەوی ژیانی خۆی بەدەستەوە بگرێت، بەڵکو ئەوانی دیکە جڵەوی دەکەن. ئەم دەرئەنجامە تاڵە لەکاتی هاوسەرگیریدا زیاتر دەردەکەوێت بەو پێیەی لەو قۆناغەدا ژن و پیاو پێویستیان بەجڵەوگرتن و بەرپرسیارێتیە، کەچی ناچاردەبن کەسانی دیکە ئەو ئەرکەیان بۆ بگرنە ئەستۆ. کەواتە دەرئەنجامی ڕەفتارێکی وا توندو نەرێنی لەگەڵ منداڵدا داهاتوویەکی پڕ لە ناخۆشی و خەم و خەفەتی لە هەگبەدایە.

## توانستی بونیادنانی سەربەخۆبوون لە لای منداڵ:

پرسی وەک چەتەیی، تلیاک و کاری سێکسی لەو گرفتانەن کە دەرئەنجامی مەترسیدار و دوورمەودایان لێ دەکەوێتەوە. ئەم دەرئەنجامانەش زۆرجار هانی دایباب دەدەن لەجیاتی ئەوەی هاوکارو ئامۆژگاریکار بن، هێندەی دیکە ڕەفتاری نەرێنی توند بگرنەبەر. هەرچەندە گفتوگۆکردنی ئەم بابەتانە لەگەڵ منداڵان و متمانە پێکردنیان زۆر گرنگە.

لەسەر ئەم پرسە (لیزی) تەمەن ٢٠ ساڵ لە ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمریکا سوپاسی دایبابی دەکات لە پاداشتی ئەو کراوەییە کە بەرانبەری نواندوویانە، بەو پێیەی هەر پرسیارێکی لەسەر سێکس و دەرمان هەبووبێ بە کراوەیی وەڵامیان داوەتەوە. دایبابی لیز بەتێگەیشتن لەو ڕاستییە کە منداڵ هەوڵدەدات شتی نوێ بدۆزێتەوە ئەو زانیارییانەیان بۆ فەراهەمکردووە هاوکات لەو ڕێگەیەشەوە هەرچی پەیامیان هەبووبێ لەسەر چۆنییەتی خۆپاراستن لە سێکس و دەرمان پێیان گوتووە. ئەو هاوڕێیانەی لیزیش دایبابیان بە کراوەیی باسی ئەو بابەتانەیان لەگەڵ نەکردوون، لەوانە بوون کە هەمیشە خۆیان سەرخۆش بوون و ڕێگەیانداوە منداڵەکانیشیان هەمان کار ئەنجامبدەن. بۆیە، هاندانی منداڵ بۆ بڕیاردان لەسەر ئەو شتانەی خۆیان دەیانەوێت بڕیارێکی زۆر ژیرانەیە بێ



گوێدانە ئەو ڕاستییەی خودی دایباب تاچەند لەو بابەتانەشدا زانیاری دەزانن بڕیاریان بۆ بدرێت، چونکە سروشتی هەرزەکار وایە هەتا زیاتر بەرپرسیارتر بن و سەربەخۆتر بن، ئەگەری ئەنجامدانی کاری هەڵە و مەترسی لەلایان کەمترە.

کاتێک کەسێک لەسەر پشت بەستن بەوانی دیکە ڕادەهێنرێ، ڕووبەڕووی ئەزموونێکی زۆری بێ هیوایی، بێ نرخی و هەڵچوون و تووڕەبوون دەبێتەوە بەو پێیەی ئەوان لەو کاتەدا ئەزموونێکی دیکەیان نییە، بەڵام پێویست ناکات ئەو منداڵانە لەسەر ئەو شێوازەی پشت بەستن بەوانی دیکە پەروەردە بکرێن، چونکە زۆر ڕێگەی دیکە هەن کە پێیان نیشان بدرێت تا هەستی سەربەخۆبوون لەلایان گەڵاڵە بێت. ئەمەی خوارەوە بریتیە لە هەندێ توانست کە یارمەتی منداڵ دەدەن پشت بەخۆیان ببەستن.

**(فایبەر و مازلیش ١٩٨٢).**



• هەرکاتێک دایباب گوێ لەهەستی منداڵەکانیان بگرن، باس و خواس و کێشەکانیان لەگەڵ باس بکەن، یان بانگیان بکەن کێشەکان پێکەوە چارەسەر بکەن، ئیتر هەموو پێکەوە دەبنە هۆکارگەلێک بۆ زیادبوونی هەستی متمانە بە خۆبوون لەلای منداڵ. لەمبارەیەوە یەکێک لە دایکەکان دەڵێت هێشتا ئەو قسەیەی نەنکم لەگوێما دەزرنگێتەوە کە دەیگوت ئەمە باشترین دایکە، چونکە هەموو شتێک بۆ منداڵەکانی دەکات! زۆر لە خەڵکی ئەو هەستەی لا دروست بووە کە باشترین دایک ئەو دایکەیە هەموو شتێک بۆ منداڵەکانی دەکات، لەمەش خراپتر ئەوەیە لە جیاتی ئەوانیش بیر دەکەنەوە. بەپێچەوانەوە، کۆنترۆڵکردن و یارمەتیدانی منداڵ زیاد لە پێویست دەبێتە هۆی دروستبوونی مشتومڕ لە سەر بابەتێک کە پێویست ناکات قسەی لەسەر بکرێت.

• پێویستە دایباب وردە وردە و لەسەرخۆ هەنگاو بنێن بۆ پێدانی بەرپرسیارێتی بە منداڵ. بۆیە کاتێک دایباب هەست دەکەن خۆیان لە بابەتی منداڵەکانیان دەگلێنن، گرنگە پرسیار لە خۆیان بکەن ئاخۆ چ بژاردەیەکیان لەبەردەستە تا یارمەتیان بدەن؟ ئایا خۆیانی تێوە بگلێنن؟ ئایا منداڵەکان بەرپرسیار بکەن لەم حاڵەتە؟

• باشترین ڕەفتار بۆ دایباب لەو کاتەدا بریتیە لە پرسیار لەخۆ کردن ئایا ئەم کارە تاچەند وا دەکات منداڵ پشت بەوان ببەستێت؟ دوور بکەونەوە لە وتن و کردنی ئەو شتانە! چیبکەن بۆ ئەوەی منداڵەکەیان پشت بەخۆی ببەستێت و خۆی شتەکان ئەنجام بدات. لەم جۆرە شتانە باس بکە، یان بیان کە!

**هەوڵدان بۆ پاراستنی منداڵ لە بێهیوایی، دەبێتە هۆی نەهێشتنی بێبەشبوونی هیوا، هەوڵدان، خەون بینین و بەدەستهێنانی شتەکان.**

### چیرۆکێکی سەیر و ڕاستەقینە!

دایکێک ئەم سەرگوزەشتەیە دەگێڕێتەوە: چیرۆکی دڵ ڕاگرتنی سێ منداڵەکەم لە خەیاڵە و دەمویست هەموو شتێکیان بۆ بکەم. دوودڵ بووم لەوەی سەعاتێکی ئاگادارکەرەوە بێنم تا منداڵەکانم بەباشی خەبەریان بێتەوە. لەوەش دوودڵ بووم واز لە خوێندنەوەی چیرۆک بێنم تا خۆیان فێری خوێندنەوە بن و پشت بەخۆیان ببەستن. پێشتر ئەو بیرۆکەیەم نەبوو، بەڵکو لەسەر بناغەی ئەو چیرۆکە تێڕوانینم گۆڕا کاتێک لە مامۆستای باخچەیەکم بیست کە هەوڵیداوە دایکی منداڵێک ڕازی بکات منداڵەکەی جێ بێڵێت، چونکە منداڵەکەی لە باخچەکەدا هیچ کێشەیەکی نییە. پاش پێنج خولەک لە جێهێشتنی دایکەکە، منداڵەکە پێویستی بە تەوالێت بوو. مامۆستاکەش داوای لێکرد بڕوات، بەڵام ئەو ڕەتیکردەوە "نابێ، چونکە دایکم لەوێ نییە تا کاتێ تەواوبووم چەپڵەم بۆ لێبدا". دوای تەواوبوونی وانەکە، مامۆستاکە گوتی:" دەتوانی بڕۆیت بۆ تەوالێت خۆت چەپڵە بۆ خۆت لێبدەی". منداڵەکە سەرسام بوو، بەڵام مامۆستاکە لەگەڵ خۆی بردییە تەوالێت و لە دەرەوە چاوەڕێی کرد.

پاش دەمێک گوێی لە دەنگی چەپڵە بوو. دواتر، دایکی منداڵەکە پەیوەندی بە مامۆستاکە کرد و پێیگوت منداڵەکەی هاتووەتەوە ماڵەوە و گوتوویەتی، "دایکە من دەتوانم چەپڵە بۆ خۆم لێبدەم, چیدی پێویستم بە تۆ نییە بۆ ئەوەی بمبەیت بۆ تەوالێت!" مامۆستاکە بە سەرسامیەوە پرسی"باوەڕدەکەی," دایکەکە گوتی بەڕاستی بەمە دڵگران بووم".

### ڕێگە بدە منداڵ خۆی بژاردەکان دەستنیشان بکات:

زۆر گرنگە لە منداڵەکەت بپرسیت ئاخۆ نیوپەرداخ شیری پێویستە، یان پەرداخێک، تۆست و سەمونی زۆر برژاو، یان کەم برژاو دەخوات. ئەو کات ئەو هەستە لە لای منداڵ دروست دەبێت خۆی کۆنترۆڵی ژیانی خۆی دەکات. بە پێچەوانەشەوە ئەگەر بەردەوام فەرمانیان پێ بکرێت وەک (پێویستە دەرمانەکانت بخۆیت، بۆت نییە بە مێزەکەدا بکێشیت، هەر ئێستا دەبێت بڕۆیت بخەویت) ئەوکات بژاردەکان لەدەستی خۆی نابێت و توورە و بێزار دەبێت. لە بەرانبەر فەرمان پێنەکردندا، دایباب دەتوانێ پێی بڵێت «دەزانم چەند ڕقت لەم دەرمانەیە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ پەرداخێک شەربەتی سێو، یان پرتەقاڵدا بیخۆیتەوە باشتر نییە؟» هاوکات دەتوانی بڵێیت «لێدانی مێزەکە بێزارم دەکات، کەواتە وازبێنە، یان برۆ لە ژوورەکەی خۆت تەپڵ بە مێزەکەت لێدە»، بڕیار بدە کامیان دەکەیت. بەهەمان شێوەش، دەتوانی لە جیاتی ئەوەی فەرمان بکەیت و بە منداڵەکەت بڵێیت «ئێستا کاتی قسەو گفتوگۆی دایبابە و کاتی نوستنی تۆیە، کەواتە برۆ بنوو»، یان «ئێستا دەتەوێت بخەویت، یان دەتەوێ تۆزێک یاری بکەیت، ئینجا ئەگەر ئامادە بوویت بۆ نوستن ئاگادارمان بکەیەوە؟».

> سەختترین شت بۆ هەر کەسێک بریتییە لە ڕازیکردنی منداڵ تا بخەوێت. (براون ١٩٩٤)

لەلایەکی دیکەوە بژاردەی ناچارکەر بە ئەنجامدانی دانەیەکیان دیسانەوە جۆرێکە لە کۆنترۆڵ کردنی منداڵ. لە بری ئەمە، دەبێ دایباب بانگی منداڵەکەیان بکەن و پێشنیازی بژاردەی جۆراوجۆری بۆ بکەن کە بەلای هەمووانەوە پەسەند و دروست بێت. لەمبارەیەوە یەکێک لە باوکەکان گوتی: من و خێزانم هەمیشە لەگەڵ (هانی) کوڕمان دەپەڕینەوە بۆ ئەوبەری شەقامەکە، پێمان دەگوت پێویستە بۆ پەڕینەوە دەستی من، یان دایکت بگریت، بەڵام ئەو ڕقی لەوە بوو، بۆیە پێش ئەوەی بپەڕینەوە پێمگوت

هانی دەبێت، یان دەستی من، یان دایکت بگریت، یان خۆت بیرۆکەیەکی دیکەت هەیە. بیری کردەوە و گوتی «دەست بە عارەبانەکەوە دەگرم». بۆیە ئێمەش پێشنیازەکەیمان بەدڵ بوو و پەسەندمان کرد.

ڕێز بۆ بەرەنگاربوونەوەی منداڵەکەت دابنێ

ئەگەر بە منداڵ بگوترێت ئەنجامدانی کارێک ئاسانە ئەوا ئەو قسەیە یارمەتیدەر نابێت، چونکە ئەگەر لە ئەنجامدانی کارەکەدا سەرکەوتوو بوون و بە ئاسانی تەواویکرد، وا هەست ناکات شتێکی ئەوتۆی بەدەستهێناوە. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر سەرکەوتوو نەبوو لە ئەنجامدانی ئەو کارە، لای وادەبێ کە لە ئەنجامدانی کارێکی ئاساندا شکستی هێناوە، بەڵام، ئەگەر لە سەرەتاوە پێی بگوترێت دەتوانی ئەو کارە ئەنجام بدەیت، یان ئەنجامدانی ئەو کارە زۆر سەختە ئەو کات بە شێوازێکی دیکە لە پەیامەکە تێدەگات. کە لە ئەنجامدانی کارەکەدا سەرکەوت ئیتر شانازی بەوە دەکات لە کارێکی قورسدا سەرکەوتوو بووە و ئەگەر سەرکەوتووش نەبێت دەڵێت بەهۆی سەختی کارەکەوە بووە.

هەندێ کەس دەڵێن دروست نییە بە منداڵ بڵێیت ئەم کارە سەختە، بەهەرحاڵ، ئەگەر لە ڕوانگەی منداڵێکی بێئەزموونەوە سەیری ئەم قسەیە بکەیت، ڕەنگە وا بیربکاتەوە کە ئەگەر کەسێک بۆ یەکەمجار کارێک ئەنجام بدات سەخت دەبێت. هاوکات هەڵەیە بڵێیت «ئەنجامدانی ئەو کارە سەختە و بە هیچ شێوەیەک بە تۆ ناکرێت»، ئەویش دەڵێت بۆ بەس بۆ من سەختە و بە ئەوانی دیکە دەکرێت؟ بۆیە نابێت وا بڵێین.

بەلای هەندێ لە دایبابەوە مەحاڵە بەدیار منداڵەکانیانەوە بووەستن کە لە کێشەیەکدا (چونکە هەست و سۆزیان هەیە)، بەڵام باشتر وایە لە جیاتی ئەوەی کارەکەیان بۆ بکەن زانیاری بەسوودیان پێ بدەن، «هەندێکجار ئەوە یارمەتیدەرە کە چەند جارێک زنجیری پانتۆڵەکەی بۆ بکەیتەوە و دایبخەی هەتا فێر دەبێت» لەباتی ئەوەی هەموو جارێک خۆت ئەم کارەی بۆ بکەیت، یان چەند جارێک قوفڵی دەرگاکەی بۆ بکەیتەوە و فێری بکەیت باشترە لەوەی هەموو جار خۆت دەرگای بۆ بکەیتەوە. لێرەدا وشەی هەندێجار یارمەتیدەرە بۆ منداڵ و زۆر گرنگە، چونکە ئەگەر یارمەتی نەدەیت ڕەنگە ئەو منداڵە هەست بە ناکامڵی کارەکەی بکات.

## زۆر پرسیار مەکە:

هەتا دەتوانن خۆتان لە پرسیارکردن لە منداڵ لابدەن، پرسیارگەلێک لە شێوەی «بۆ کوێ دەڕۆیت؟»... «دەرەوە». «چیت کرد؟»... «هیچ». و چەندین پرسیاری دیکە مەکە، چونکە منداڵ تاکتیکی هەیە بۆ فەرامۆشکردنی پرسیارەکانت ئەوانیش بریتین لە نازانم، یان وازم لێبێنە. دیارە ئەمەش بەو مانایە نا کە دایباب بۆیان نییە هەرگیز پرسیار لە منداڵەکانیان بکەن، بەڵام ئەوە گرنگە کە دەبێت ئاگایان لە جۆرە پرسیارێک بێت نەوەک کاریگەری لەسەر منداڵەکە دروست بکات.

یەکێک لەو پرسیارانەی کە دایباب لە منداڵی دەکەن و ئەوانیش زۆرجار پێی قەڵس دەبن بریتیە لە «ئایا ئەمڕۆت بەخۆشی بەسەربرد؟» ئەمجۆرە پرسیارە دەبێتە هۆی بێزاربوونی منداڵ، چونکە نەک تەنیا پرسیاری ئەوە دەکەن بەشداری ئاهەنگیانکردووە، بەڵکو دەشیانەوێ بزانن چۆنیان بەسەربردووە. ئەگەر بە خۆشی بەسەریان نەبردبێ ئەوکات دایباب خۆیان بێتاقەت دەکەن بەهۆی ئەوەی توانای خۆگونجاندنیان نییە. لێرەوە منداڵەکانیش هەست دەکەن دایبابیان دووچاری بێهیوایی کردووە کە ئەوان کاتی خۆشیان بەسەر نەبردووە.



**پەلە مەکە لە وەڵامدانەوەی پرسیار:**

لەگەڵ گەورەبوونی تەمەندا، منداڵ چەندین جۆر پرسیار دەکات. بۆ نموونە، «پەلکە زێڕینە چییە؟»، یان «بۆ منداڵ ناتوانێ بگەڕێتەوە بۆ ئەو شوێنە کە لێیەوە هاتووە؟»، «ئایا هەر دەبێت بڕۆیت بۆ کۆلێژ و بخوێنیت؟»، زۆرجار دایباب خێرا وەڵامی ئەو جۆرە پرسیارانە دەدەنەوە، دایباب گرنگە بزانن کە منداڵ کاتێک ئەو پرسیارانە دەکات ماوەیەکی باشی هەبووە و بە باشی بیری لێکردوونەتەوە.

بەو شێوەیە، ئەوان بە وەڵامێکی سەرپێیی ڕازی نابن و بەدوای زانیاری زیاتردا دەگەڕێن، کەواتە لەم حاڵەتانەدا، باشترە یەکسەر وەڵام نەدرێتەوە و کاتێکیان هەبێت بیری لێبکەنەوەو ئەوجا وەڵامیان بدەنەوە. ئەوکات ئەوانیش وا هەست دەکەن دایبابیان بە جیددی بیر لە خۆیان و لە پرسیارەکانیان دەکەنەوەو مێشکیان بۆ ئەوان دەجوڵێنن. لێرەدا جۆرێک لە وەڵامدانەوە و گفتوگۆ کردن لەنێوان باوک و دایک لە لایەک و منداڵ لە لایەکی دیکەوە دەخەینەڕوو:

**«تۆ بیرت لە وەڵامی ئەم پرسیارە کردووەتەوە؟»**
**«ئەی بە بڕوای تۆ وەڵامەکەی چیە؟»**

یان دەکرێ دایباب هەمان پرسیاری منداڵ دووبارە بکەنەوە و بڵێن بۆچی خەڵکی ناتوانن چییان بوویت ئەنجامی بدەن؟.

هاوکات دەتوانیت بڵێیت «ئەمە پرسیارێکی گرنگە، یەکێک لە فەیلەسوفەکانیش لە چەند سەدەی ڕابردوودا هەمان پرسیاری کردووە». ئەمەش متمانەیەک دەبەخشێت بە کەسی پرسیارکەر. هاوکات وەڵامی ئەو جۆرە پرسیارانە کاتی دەوێت، چونکە بیرۆکەی گەڕان بەدوای وەڵامدا خۆی بۆ خۆی گرنگی بابەتەکە دەردەخات.

**هانی منداڵ بدە پشت بە کەس و شوێنی دیکەی کۆمەڵگە و دەرەوەی ماڵ ببەستێت:**

یەکێک لە ڕێگەکانی کەمکردنەوەی پشتبەستن بە خێزان بریتیە لە نیشاندانی ئەو شوێنانەی دیکە کە لە کۆمەڵگەدا بەردەستن. بەواتایەکی دیکە، ئەو جیهانەی ئێمەی تێدایە تەنیا بریتی نییە لە ماڵ، بەڵکو شوێنی دیکە هەیە و دەکرێ یارمەتی لێوە وەربگیرێت.

جگە لە بوونی هەندێ سوودی ئەم هەنگاوە بۆ منداڵ، ڕێگەیەکی دیکەیە تا هەست بکەن چی دیکە دایبابیان کۆنترۆڵیان ناکەن. بۆ نموونە، پەرستاری نێو قوتابخانە دەتوانێ ئامۆژگاری منداڵ بکات و چۆنییەتی نەریتی خواردن فێری منداڵی قەڵەو بکات. پێڵاو فرۆش ئەوە ڕوونبکاتەوە چ پێڵاوێک باشە، یان کارمەندی کتێبخانە یارمەتیان بدات چۆن توێژینەوە و ڕاپۆرت بنووسن، هەروەها پزیشکی ددانیش ئەوە بۆ منداڵ ڕوون بکاتەوە کە ددانەکانی بەهۆی زۆر شیرینی خواردن و بەکارنەهێنانی فڵچەی دەموددان تووشی ئازار هاتووە. بۆیە هەموو ئەو کەس و شوێنانەی دیکە لە کۆمەڵگە دەتوانن ڕۆڵی وانەکانی دایباب بگێڕن.

### هەرگیز لە هیوا دوور مەکەوەرەوە:

زۆربەی چێژی ئەم ژیانە لە خەون بینین، فەنتازیا، پێشبینیکردن و پلاندانانەوە سەرچاوەی گرتووە. ئەگەر دایباب منداڵ لەو ڕەگەزانەی سەرەوە بێ هیوا بکات، ئەوانیش لە وەرگرتنی ئەو چێژە خۆشەی ژیان بێبەش دەبن.

## ئامۆژگاری بۆ دایبابەکان:

ئەمانەی خوارەوە بریتین لە خستنەڕووی هەندێ شێواز و ستراتیژی تایبەت بە بونیادنانی سەربەخۆیی و پشت بەخۆبەستن لە لای منداڵ:

### لێبگەڕێ خۆیان خاوەنی جەستەی خۆیان بن

پێویست ناکات دایباب هەمیشە قژی منداڵەکانیان دابهێنن، کراسەکانیان ڕێک بکەن، قۆپچەکانیان بۆ دابخەن و یەخەکەیان بۆ ڕێک بخەن، چونکە ئەو کارانە دەبنە هۆی ئەوەی منداڵ وا هەست بکات جەستەو ژیانی تایبەتیان لەلایەن دایبابیانەوە کۆنترۆڵکراوە.

### لەکاتی ئامادەبوونی باسی منداڵەکە مەکە جا ئیتر لە هەر تەمەنێکدا بێت:

بۆ تێگەیشتن لەمە، گرنگە دایباب ئەوە بە بیر خۆیان بهێننەوە کە منداڵەکان لە تەنیشتی دایکیانەوە دانیشتوون ئەویش بەو شێوەیە و لەبەردەم هاوڕێیەکیدا باسیان دەکات:

«کاتێک لە پۆلی یەک بوو، هەمیشە دڵی تەنگ بوو، چونکە خوێندنەوەی زۆر خراپ بوو، بەڵام ئێستا باشترە».، یان پێیدەڵێت «گوێی مەدەری، خۆی شەرمنە». کاتێک منداڵ گوێی لەوەها قسەیەک دەبێت شەرمەزار دەبێت، چونکە وەکو کاڵا مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت.

### ڕێگە بە منداڵان بدە خۆیان وەڵام بدەنەوە:

منداڵ هەمیشە لەلای دایبابدا پرسیاری جۆراوجۆریان لە شێوەی «ئایا منداڵە بچووکەکەی خۆشدەوێت؟»، یان «بۆ گەمە بە یاریەکانی ناکات؟» لەم حاڵەتەدا زۆر گرنگە دایبابی منداڵ ڕێز لە سەربەخۆیی منداڵ بگرن و بەکەسی پرسیارکەر بڵێن «ئەمیر خۆی دەتوانێ وەڵام بداتەوە، ئەو بەخۆی دەزانی».

### ڕێز لە ئامادەیی منداڵ بگرە لە درەنگ فێربوونی بۆ شتەکان:

هەندێک کات منداڵ دەیەوێ شتەکان زوو ئەنجام بدات، بەڵام لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە ئامادە نییە. بۆ نموونە، منداڵ دەیەوێ وەکو کەسێکی گەورە خۆی بشوات، بەڵام ناتوانێ، یان هەندێجار دەیەوێت وەکو برا گەورەکەی مەلە بکات، بەڵام هێشتا لە ئاو دەترسێت. هەروەها منداڵ هەیە دەیەوێت ئیدی واز لە مژینی پەنجە گەورەی بێنێت، بەڵام ناتوانێت.

لەم حاڵەتانەدا، دایباب لە جیاتی ئەوەی فشاریان بۆ بێنن، یان زۆریان لێ بکەن، یان شەرمەزاریان بکەن، پێویستە بەشێوەیەکی ئەرێنی و بەم شێوەیەی خوارەوە مامەڵەیان لەگەڵ بکەن: «ئاساییە، ڕۆژێک دێت وەکو دایبابت دەتوانیت خۆت بشۆی». «هیچ کێشە نییە، ڕۆگارێک دێت دەتوانی مەلە بکەیت»، یان «کاتێک خۆت بڕیارتدا، ئەوکات دەتوانی واز لە مژینی پەنجەت بێنی».

### ئاگاداری زۆر بەکارهێنانی «نا» بە:

زۆرجار دایباب ناچارن بەرەنگاری ویست و ئارەزووی منداڵ ببنەوە، بەڵام هەندێ لە منداڵان وشەی «نا» وەکو هێرش و پەلامارێکی ڕاستەوخۆ بۆ سەر سەربەخۆیی خۆیان دادەنێن. لەبەرانبەر ئەمەدا، منداڵ هاوار

دەکات، توورە دەبێت، هەڵدەچێت و ڕەخنە لە دایبابی دەگرێت و دەڵێت «بۆ نا؟ مانای وایە تۆ ڕقت لێمە!» بۆیە ئەم حاڵەتە، بۆ زۆر لە دایبابانیش ناخۆشە و تەنانەت ئەگەر زۆر بە ئارامیش بن قوبووڵ ناکرێت، بەڵام دەکرێ هەمووجار دایباب بە منداڵ بڵێت «بەڵێ؟» بەدڵنیاییەوە نەخێر. خۆشبەختانە، کۆمەڵێک بەدیلی بەسوود هەیە تا بتوانن لەمامەڵەکردن لەگەڵ ئەم حاڵەتەدا بەکاری بێنن وەکو فەراهەمکردنی ماڵێکی ئازاد و سەلامەت بۆ منداڵەکانیان تا بەئاسانی و سەربەستانە بژین، هەروەها لە جیاتی ئەوەی بڵێن «نا» سەرنجیان بۆ شتی دیکە ڕابکێشن.

### ڕاوێژ بە منداڵەکەت بکە:

هەندێ دایباب هەن سەبارەت بەو پرسانەی کە پەیوەندییان بە منداڵەوە هەیە پێکەوە گفتوگۆ و ڕاوێژی لەگەڵ ناکەن. بۆیە کە دەتانەوێت بەبۆنەی دەرچوونی منداڵەکەت لە تاقیکردنەوەکاندا لە چێشتخانەیەکدا نانێک بخۆن گرنگە ئەو شوێنی نان خواردنەکە دەستنیشان بکات بەو پێیەی بۆنەی خۆیەتی. هەروەها ئەگەر ویستیان یارییەکی بۆ بکڕن گرنگە بەدڵی منداڵەکە خۆی بێت نەوەک بە حەزی دایباب، کەواتە گرنگە منداڵ لە کڕینی یارییەکەیدا بەشدار بێت، نەک دایباب زۆری لێ بکەن و ناچاری بکەن بە کڕینی یارییەکە، بەڵام کە منداڵەکە وەکو هاوبەش مامەڵەی لەگەڵ کرا، ئەوکات ئەم هەنگاوە لە بەرەوپێشچوونی تێڕوانینی دا یارمەتیدەر دەبێت.

### منداڵەکەت فێر بکە سەربەخۆییەکی بەرپرسیار بێت:

ئەو سەربەخۆبوونەی لێرەدا مەبەستمانە جۆرێکی پڕاوپڕە لە بەرپرسیارێتی، لە بەها و ڕێنمایی دروست بێت، نەک بێسەروبەر بێت و تەنیا مەبەست خۆ ڕزگارکردن بێت لە یاساو بەهاو کۆدە ئەخلاقییەکان. دایباب هاندەدرێن تا تۆوی کاری باش لە ژیانی منداڵەکانیاندا بچێنن، ئەوجا بەرەو سەربەخۆبونیان بەرێ بکەن تا بتوانن دواتر خۆیان بڕیاری دروست بدەن. بۆ جیاکردنەوەی کاری باشە و چۆنییەتی بڕیاردان و سەربەخۆبوون منداڵ ئامادە بکە تا ڕووبەڕووی سەختییەکان ببێتەوە.

عومەری کوڕی خەتتاب دەڵێ: لە یەک هەتا حەوت ساڵی لەگەڵ منداڵەکەتدا یاری بکە، لە حەوت هەتا چواردە ساڵی هەوڵبدە فێری هەڵسوکەوت و ڕەفتاری بکە. لە چواردە بۆ بیست و یەک ساڵی بیکە بە هاوڕێ و هاوکاری خۆت. پاشان سەربەستی بکە بە ویستی خۆی شتەکان بکات.

(عومەری کوڕی خەتاب)

هەندێ هەڵسوکەوت و ڕەفتاری باش هەن ئەگەر لە هەر کەسێکدا بوونیان هەبێت وەکو نەبوونی ئێسکە پەیکەرە لە جەستەی مرۆڤدا. لێرەوە بەها ئەخلاقییەکان لە کۆی پێکهاتەی کەسەکان کەمتر نییە، هەروەها پێکهێنەرێکی سەرەکی ئەو پێکهاتەیەیە. پرۆسەی کاری باش و چاکیش تەنیا مەبەست نییە لە چەند هەڵسوکەوتێکی دیاریکراو، بەڵکو بریتیە لە بەگەڕخستنی سەرجەمی تواناکانی کەسێک بە هاوبەشی لەگەڵ کەسانی دیکە تا بتوانن لەسەرجەم کایەکانی ژیاندا بوونی خۆیان بسەلمێنن.

(جۆن دیوی)



## ئامۆژگاریی، یان سەربەخۆبوون: کچ و دایک:

کاتێک بەدایباب دەگوترێ ڕەنگە ئامۆژگاریکردنی منداڵ ببێتە هۆی دەستێوەردانی سەربەخۆییان، زۆر لەو دایبابانە یەکسەر بێزار دەبن و دەڵێن «جارێ زۆر زووە». تێناگەن بۆچی منداڵەکانیان مافیان نییە لە ئەزموون و ژیری ئەوان هاوبەش بن.

### نموونەی یەکەم:

گریمانەی بوونی دایکێکی سوور لەسەر ئامۆژگاریکردن و کچێک بکە:

کاتێک کچەکەم کێشەیەکی هەبێت بۆچی من بۆم نەبێت ئامۆژگاری بکەم و ئەویش سودی لێ وەرنەگرێت؟ کچەکەم دڵنیا نییە کە بۆ ئاهەنگی دەرچوونی هاوڕێکەی بڕوات، چونکە هەندێ کچی لێدەبێت کە حەز بە بینینیان ناکات، چونکە هەرکە دەیبینن یەکسەر دەست بە چپەچپ دەکەن و ناوی دێنن. بۆیە چ هەڵەیەکی تێدایە بڵێم پێویستە بڕوات، چونکە ئەگەر نەڕوات تووشی بێ هیوایی و نیگەرانی دەبێت.

هەرکاتێک دایباب لە ڕەوشێکی وادا ئامۆژگاری منداڵەکانیان بکەن ڕەنگە ئەو منداڵانەدا وا هەست بکەن زۆر گێلن (بۆچی لەم بابەتەدا من بۆ خۆم بیرناکەمەوە و ئەوان بیرم بۆ دەکەنەوە). بۆیە توورە دەبن و دەڵێن «پێم مەڵێ ژیانم چۆن بگوزەرێنم»، یان دەڵێن «چی وای لێکردی وابزانی من تا ئێستا بیرم لەو بابەتە نەکردووەتەوە؟». کاتێک منداڵ خۆی بتوانێت بڕیار بدات ئەوا ڕادەی متمانە بەخۆبوون و ویستی بەرپەرسیارێتی سەبارەت بە بڕیارەکانی زیاتر دەبێت.

«ئایا دەکرێ من هیچ نەکەم لەکاتێکدا کە منداڵەکەم کێشەی هەبێت؟» چەندین جار بە کچەکەم گوتووە ئەو بابەتە کێشەی خۆتە و خۆت چارەسەری بکە، ئەویش بە بیستنی ئەم

قسەیە بێزار بووە. منداڵ هەر کە زانی دایبابی کێشەکانی فەرامۆش دەکەن، هەست بە بێزاری دەکات. بەهەرحاڵ، فەرامۆشکردنێکی زۆر، یان ئامۆژگاری خێرا و دەستبەجێ بۆ کێشەکان هەردووکیان هەڵەن، زۆر شت هەن پێویستە دایباب ئەنجامیان بدەن, بۆ نموونە:

- دایباب دەتوانن یارمەتی منداڵەکانیان بدەن تا کێشەکانیان چارەسەر بکەن «بەوەی پێی بڵێن دەتەوێ بەشداری لە ئاهەنگی دەرچونەکە بکەی، بەڵام بەهۆی ئەوەی حەزت لە بینینی هەندێ لە کچەکان نییە ناتەوێت بەشدار بیت».
- دەتوانن کێشەکان لە ڕێگەی کەمکردنەوەی قەبارەکەیەوە بە ئاسانتر بهێننە بەرچاوی منداڵ، ئەمیش بەهۆی پرسیارکردنی وەکو «ئێستا چۆن ڕێگەیەک دەدۆزیتەوە بۆ ئەوەی لە ئاهەنگەکەدا بەشداربی بێئەوەی گوێ بە ناوی هەندێ لە کچەکان بدەی؟» ئینجا دایباب دەبێ هەندێ بێدەنگ بن تا منداڵەکانیان کاتی بیرکردنەوەیان دەبێت، چونکە ئەو بێدەنگیە دەبێتە هۆی دۆزینەوەی چارەسەر بۆ کێشەکە.
- دەتوانن ناوی هەندێ شوێن و لایەن بێنن کە لە دەرەوەی ماڵ هەن. دەتوانن بڵێن «تێبینیم کردووە (بەشی هەرزەکاران) لە کتێبخانە هەندێ پەرتووکی تایبەت بە پەیوەندی نێوان هەرزەکاران و خۆگونجاندنیان لەگەڵ هەموو جۆرە کێشەیەکی کۆمەڵایەتیدا هەیە، ناتەوی بڕۆیت بیبینیت؟»

«وا دابنێ ئەم هەموو پێشنیازانەم کردووە و هێشتا بیر دەکەمەوە ڕێگەچارەیەکی دیکە هەیە کە دڵنیام ئەو بیری لێ نەکردووەتەوە. ئایا دەکرێ پێی بڵێم؟» بەڵێ دەکرێ پێی بڵێیت، بەڵام پاش ئەوەی بە باشی بیر دەکاتەوە لە بابەتەکە ئەوجا گرنگە گوێ لە بیروباوەڕی دایبابی بگرێت بەو مەرجەی ئەو بیرۆکەیەی ئەوان ڕێزی سەربەخۆبوونی منداڵەکان بگرێت. ئەو کات دەتوانی بڵێیت «ئەی چۆنە تۆمارێکی ڤیدیۆیت لە جیاتی خۆت بۆ ئاهەنگەکە ببەین؟» ئەو کات کچەکە ڕەنگە لەبەر پێکەنین تا بێزارتان بکات کاتی هیچی دیکەی نەبێت.

خستنەڕووی پێشنیاز لە ڕێگەی ڕستەگەلی وەکو ئەوە پێت چۆنە... یان دەکرێ بیربکەیتەوە لە... کارێکی زۆر باش و کاریگەرتر لەوەی ئامۆژگاریان بکەیت وەک ئەوەی بۆ ئێوە زۆر «هەستیارە» ڕەنگە لای منداڵا «هەستیار نەبێ».

«وا دابنێ لە لام گرنگە کچەکەم بچێ بۆ ئاهەنگەکە». «ئایا پێویست دەکات بێدەنگ بمێنمەوە؟» پاش ئەوەی منداڵەکە خۆی چارەسەری بۆ کێشەکە دۆزییەوە ئیتر باشە گوێ لە هەست و تێڕوانینی دایک وباوک بگرێت وەکو ئەوەی ئەوان پێیانوایە:

«ئەگەر کچەکەم بەهۆی هەڵسوکەوتی هەندێ لە کچەکانەوە بەشداری ئەو ئاهەنگەی نەکردایە زۆر بێزار دەبووم، بۆیە پێم وابوو گرنگە بەشداری ئەو ئاهەنگەی بکردایە و ئەگەرچی هەندێ قوربانیشی بدایە هاوڕێکەی نائومێد نەکردایە».

گرنگە هەرزەکاران تێڕوانین و بەها بەنرخەکانی دایبابیان بزانن، ئەگەرچی لەو کاتەشدا شوێن پێی ئەو بەهایانە هەڵنەگرن و کاری لەسەر نەکەن، بەڵام لێرەدا گرنگ ئەوەیە دایباب ئەوەندە هزر و بەها بە منداڵەکانیان بدەن تا دواتر بیری لێبکەنەوە و بۆیان ببێتە وانەیەک.

**نموونەی دووەم:**

دایکێک دەڵێت هەمیشە لەسەر لەبەرکردنی جلوبەرگ لەگەڵ کچەکەمدا کێشەم هەبوو، ئێستا کاتێک لە قوتابخانە دەرسی نییە هیچ ناڵێم و ڕێگەی دەدەم بە ویستی خۆی جلوبەرگ لەبەر بکات. لە ڕۆژێکیشدا کە قوتابخانەی هەبێت دووجۆر جلی بۆ دادەنێم خۆی هەڵی

بژێرێت. سودی یەکپۆشی قوتابخانە لەوەدایە هیچ بژاردەیەک لەبەردەم منداڵدا ناهێڵێت بەو شێوەیە بواری هیچ جۆرە کێشمە کێشێک ناهێڵێت ڕوو بدات.

**نموونەی سێیەم:**

دایکی سامی دڵی هەمیشە کێشەم لەگەڵ سامی هەبوو لەسەر ئەوە کە ئایا تەنیا بلوز لەبەر بکات، یان چاکەت، بۆیە من وازم هێنا و پێمگوت ئیدی بیرم لە خشتەیەک کردووەتەوە کە لەخوارەوە ڕوون کراوەتەوە و تایبەتە بە پلەی گەرمی و جۆری جلوبەرگی پێشنیازکراو بۆ ئەو پلەیە.

ئیتر لە دوای ئەوە گەرمی پێویێکمان کڕی و کوڕەکەشم لە دەرەوە هەڵیواسی بە دارێکدا. ئێستا هەموو ڕۆژێک خۆی پشکنینی پلەی گەرمی دەکات و لەم کێشمە کێشە ڕزگارمان بووە.

**نموونەی چوارەم:**

(مونا) داوای لە دایکی کرد، «بۆچی لەم پشووەدا نەڕۆین بۆ شوێنێکی خۆشی وەکو بەرمۆدا، یان فلۆریدا؟» ئەویش وەڵامی دایەوەو گوتی «بۆچی بڕۆین؟» ئیتر مونا هەر بە چێشتخانەکەدا دەهات و دەیگوت «دەزانم، چونکە زۆری تێدەچێت، بەڵام لانیکەم بابڕۆین بۆ باخچەی ئاژەڵان؟»

| پلەی گەرمی دەرەوە | | جلوبەرگی شیاو بەو پلەیە |
|---|---|---|
| لە ٢٠ پلەی سیلیزی و زیاتر | ← | پێویست بە بلوز ناکات |
| لە نێوان ١٠ بۆ ٢٠پلەی سیلیزی | ← | پێویست بە لەبەرکردنی بلوز دەکات |
| لە ٩ پلەی سیلیزی بۆ خوارتر | ← | پێویستی بە لەبەرکردنی چاکەتێکی ئەستور دەکات |



### ئایا زۆر لە کچەکەت دەکەیت بۆ ئەوەی سەرپۆش بپۆشێت؟

**نوها بەسیر**

دایبابم هەرگیز زۆریان لێ نەدەکردم کە شتێک بکەم، بیریشم نایەت کاتێک هەبوو بێت دایبابم لە هەڵبژاردنی شتێک ڕێگرییان لێکردبم. کاتێکیش بڕیاری سەرپۆش پۆشینمدا دایکم پێی نەگوتم دەبێ سەرپۆش بپۆشی، چونکە لە ئایینمدا هاتووە. تەنیا ئەوەی ڕوونکردەوە بۆچی سەرپۆش دەپۆشین هەروەها باسی لەوەش کرد هەندێجار ئاسان نییە بە تایبەت لە هاویناندا، بەڵام ئەمەش بەو واتایە نایەت بەقەد پانتۆڵ و بلوزێک گەرمتر بێت. فێری ئەوەی کردین ئەگەر سەرپۆش بپۆشین دەتوانین پانتۆڵ و کراسێکی تەنک بپۆشین و بەو شێوەیە هەوا بەباشی ئاڵوگۆڕ دەکات و گەرمامان نابێت. ئەگەر هاوڕێکانیشمان پرسیاریان لێکردین بۆچی سەرپۆش دەپۆشین، دەتوانین پێیان بڵێین، چونکە باوەڕمان پێیەتی نەک کەسێک زۆری لێکردووین بیپۆشین. لە ڕاستیدا تا ئێستا دووکەس پێیان گوتووم کە بۆچی ئەمەم لەبەرکردووە منیش بۆم ڕوونکردنەوە. بۆیە من لەگەڵ دایبابم زۆر دڵخۆشم ئەمەش بەو واتایە نایەت کە من ناتوانم بێئەوان بژیم، بەڵام هەمیشە هەستدەکەم ڕادەی ڕێزگرتنم بەرانبەریان تا دێ زۆر زیاتر دەبێت، هەروەها دەمەوێ بڵێم زۆر دڵخۆشم بەوەی کەسێکم لەو خانەوادەیە، چونکە هەرچییەکم هەبێت پێیان دەڵێم ئەمەش بەهۆی ئەوەی من و ئەمیرەی خوشکم ئەگەرچی لە من گەورەترە، بەڵام بەهیچ جۆرێک هەست ناکەم جیاوازی لە نێوانماندا بکەن.

(بەشیر و ریزا ١٩٩٨)

## ئەگەر دایباب حەزیان لە جۆری هاوڕێی منداڵەکانیان نەبێت:

دایباب دەیانەوێت هاوڕێی منداڵەکانیان کەسانێکی بەڕێز، ڕاستگۆ و زیرەک بن و لە خواردنەوە و جگەرە کێشان و تلیاک خواردن دوور بن. دایباب دەیانەوێت منداڵەکانیان بپارێزن و لەهەمانکاتیشدا هانیان بدەن تا سەربەخۆ و پشت بەخۆبەستوو بن. دایباب لەوە نیگەرانن کە زۆرێک لەو هاوڕێیەتیەی منداڵەکانیان دروستی دەکەن ماوە کورتە، چونکە بناغەی ئەو هاوڕێیەتیەیان لە دیوی سەرسامبوونەوە سەرچاوەی گرتووە، چا ئەگەر دروستبوونی هاوڕێیەتی لای دایبابان لەسەر بناغەی گومان و ڕەخنە سەرچاوەبگرێت ئەوا بەئاسانی پەیوەندییەکانیان وا بەزوویی کۆتایی نایەت و درێژمەودا دەبێت، کەواتە لێرەدا گرنگە شارەزای هاوڕێیەتی بن بەوەی پرسیار لە منداڵەکانیان بکەن ئاخۆ حەزیان لە چ جۆرە هاوڕێیەکە. وەڵامی ئەو پرسیارە ڕەنگە هەندێ سەرەداوی تێدا بێت بۆ ئەوەی تێبگەن منداڵەکانیان بە چ جۆرە هاوڕێیەک سەرسامن.

منداڵ پێویستی بەوەیە فێر ببێت چۆن لەگەڵ کۆمەڵێک جۆری جیاواز لە خەڵک مامەڵە بکات. هەندێجار هاوڕێیەتی هەیە دەبێتە مایەی مەترسی بۆ سەر منداڵ وەکو ئەوەی منداڵ هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێکدا بکات لە هەندێ کار و کردەوەی دژە کۆمەڵایەتی، بۆیە گرنگە دایباب بە بەرپرسیارێتی خۆیاندا بچنەوەو منداڵەکانیان هان بدەن تا هاوڕێیەتی کەسانێک نەکەن هەڵگری ڕەفتاری نەشیاو بن. بوونی پشتگیریی، متمانە و ئارامگریی دایباب یارمەتی منداڵ دەدات بروەو بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانیان بدەن. هاوکات منداڵان پێویستیان بەڕێنوێنی دایبابە تا بتوانن فێری ئەوە بن لەگەڵ خەڵکدا تێکەڵ بن و لە کار و کردەوەکانیان بەرپرسیار بن.



## یارمەتیدانی منداڵ تا بتوانن لە ڕێگەی بڕیاردانەوە سەربەخۆبوونی خۆیان زیاد بکەن:

لە ڕێگەی جێبەجێکردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە، دایباب دەتوانن سەربەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن فێری منداڵەکانیان بکەن:

- دەرفەتی وەکو هەڵبژاردنی شوێنێک بۆ چوونە دەرەوە و دابەشکردنی ئیشەکانی ماڵ بە یەکسانی بۆ منداڵەکانیان بڕەخسێنن تا بتوانن بڕیار بدەن.

- منداڵ فێرکە کە چۆن باشترین بژاردە هەڵدەبژێرن، زانیاری پێویست بەردەست دەخەن و دەرئەنجامەکان هەڵدەسەنگێنن تا بتوانن بڕیار بدەن بۆ ئەمەش دەتوانن بڕیاردان لەسەر هەڵبژاردنی جلوبەرگ دەستنیشان بکەیت.

- منداڵەکان فێر بکە بڕیاردان بۆ خۆی و بۆ ئەوانی دیکەش دەرئەنجامی لێ دەکەوێتەوە. بۆ نموونە دەتوانی باسی جگەرەکێشان بکەیت: هەرزەکار جگەرە دەکێشێت بەهۆی ئەوەی واهەست دەکات کەسێکی پێگەیشتووە, بەبێ گوێدانە ئەو ڕاستییەی کە دەرئەنجامی خراپی هەیە لە چەشنی زەردبوونی ددان، تەنگە نەفەسی و زیادبوونی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ. بۆیە تووتن چاندن کارێکی کوشندەیە بەو پێیەی دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە بەپیتی خاکەکە. لەجیاتی ئەمەش زۆر گرنگە ئەو زەوییە بۆ مەبەستی دیکە بەکاربهێنرێت، وەکو چاندنی بەروبوومی دیکە و بەرهەمهێنانی خۆراکی دیکە و سوود گەیاندن بە کۆمەڵێکی زۆری خەڵکی نەوەک جگەرە بەرهەمهێنان.

- پێویستە منداڵ فێر بکرێت هەرکاتێک دەرئەنجامەکانی بڕیارێک بەزیان بشکێتەوە، ئەوا بەهیچ شێوەیەک پێویست ناکات ئەو بڕیارە بدات.

- گرنگە دایباب دەرئەنجامی بڕیارەکانی منداڵ پەسەند بکەن. هیچ بڕیاردانێک بە تەواوی دروست نییە، بۆیە پێویستە دایباب پشتگیری توانای منداڵەکانیان بکەن تا بتوانن بڕیار بدەن و برەو بەم بابەتە بدەن.

- بڕیاردانی منداڵ لە ویست و حەزی خۆیان سەرچاوەی گرتووە، بۆیە مەرج نییە هاوشێوەی بڕیاری دایباب بێت.

- گرنگە یاسا و ڕێسای تایبەت بە بڕیاردان لەبەرچاوبگیرێت، هەر بڕیارێک دەرئەنجامەکەی زیانبەخشبێت پێویستە پەسەندنەکرێت. بۆ ئەمەش، گرنگە دایباب هۆکاری پەسەندنەکردنی ئەو بڕیارە بۆ منداڵ ڕوونبکاتەوە.

## هەنگاوەکانی بڕیاردان:




توانای بڕیاردان دەبێتە هۆی زیادبوونی متمانە بەخۆبوون. ئەو منداڵانەی خۆیان دەتوانن کۆنترۆڵی هەندێ شت لە ژیانیاندا بکەن زۆرتر بۆ متمانە بەخۆبوون و راگرتنی بەرپرسیاریێتی و بوون بە کەسێکی دڵخۆش ئامادەن، کەواتە ئەو منداڵانەی سەربەخۆن دەتوانن گوزەر بەنێو ئەم قۆناغانەی خوارەوەدا بکەن:

- زانینی چۆنییەتی بڕیاردان
- زانیاری کۆبکەنەوە تا بتوانن بڕیار بدەن.
- دەستنیشانکردنی بڕیاری بەدیل و جێگرەوە.
- هەڵسەنگاندنی دەرئەنجامەکانی بڕیار.
- لەبەرچاوگرتنی گونجاندنی بژاردەکە لەگەڵ بەهای کاراکتەر و ئامانجەکانی خود.
- توانای دەستنیشانکردنی هۆکارە لاوازەکانی بڕیاردان وەکو کاریگەری هاوڕێ، ویستی نیشاندانی ئەو خاڵە کە ئایا کەسێکی پێگەیشتووە، یان کەسێکی بەرهەڵستکارە تا نەبنە هۆکارێک لە بڕیارداندا.
- جێبەجێکردنی بڕیارەکە و کات بدە بە منداڵ تا بڕیار دەدات. کاتی پێویست بۆ بڕیاردان لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی تر دەگۆڕێت.





## چالاکییەکان

**چالاکی ژمارە ٥٩: تاقیکردنەوەی هەژموونی دەستەڵاتی دایباب**

لەبەرچاوی دایبابدا دە پرسیار لەسەر هەر بابەتێک لە منداڵ بکە. تێبینی ئەوە بکە ئایا منداڵەکە خۆی وەڵام دەداتەوە، یان دایباب لە جیاتی منداڵەکە دەست وەردەدەنە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان. ژمارەی ئەو پرسیارانەی دایباب لە جیاتی منداڵ وەڵامیان دەدەنەوە ئەو ڕاستییە دەردەخەن کە تا چەند دایباب دەستەڵات و زاڵبوونی خۆیان بەسەر منداڵدا سەپاندووە. هەروەها تێبینی ئەوەبکە چۆن دایباب ئارام و ئۆقرەیان نامێنێ کە دەبینن منداڵەکەیان لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان دووچاری ناڕەحەتی دەبن!

لە پێناوی سەربەخۆبوونی منداڵدا، نابێت دایباب ڕۆڵی بەڕێوەبەر و دەستەڵاتدارێکی باڵادەست بگێڕن، بەڵکو دەبێت ڕۆڵی ڕێنوێنیکار بگێڕن.

**چالاکی ژمارە ٦٠: سیستمی بەهای خانەوادەکەت بۆ منداڵەکانت ڕوونبکەرەوە**

هەڵەیەکی ڕوون و ئاشکرایە کە زۆر لە منداڵەکان بکرێت تا پیشەیەکی دەستنیشانکراو هەڵبژێرن، یان ببنە کۆپی گەورەکان. بە پێچەوانەوە گرنگە ئەو هەست و دنیابینییەیان لا دروست بکرێت کە پێویستیان پێیەتی. گرنگە بەهای وەکو خۆشەویستی مرۆڤ، ئاژەڵ، درەخت و ژینگەیان لەلا دروست بکرێت.

منداڵانی ئەم سەردەمە لە بەدەستهێنانی ئەو ئامانجانەی هەیانە دایباب دووچاری سەرسوڕمان دەکەن، بۆیە گرنگە لەگەڵ منداڵەکانتدا باسی چۆنییەتی ناساندن و خۆگونجاندنی ئەو بەهاو پرەنسیپانە بکەیت کە خانەوادەکەت هەیەتی.

**چالاکی ژمارە ٦١: ئایا تۆ دایبابێکی پشتگیری، یان دەست دەخەیتە کاری منداڵەکەت؟**

لە تاکەکەسیەوە بۆ خێزانداری و پاشان بۆ خاوەن منداڵ دەست پێدەکەین. دوای تێپەڕینی بیست ساڵ، منداڵ لە هێلانە دەچنە دەرەوەو دەڕۆنە کۆلێژ.

دایکی هەردوو جەنەڕاڵ ماک ئارسەر و سەرۆک ڕۆزیڤێلت هەمیشە لەگەڵیان بوون تەنانەت کاتێک چوونە کۆلێژیش. هیچیان خاوەنی مۆبایل و ئیمەیلیش نەبوون تا چێکی شتەکان بکەن.

زۆر دایباب هەن دەڵێن ڕێز لە سنووری دەستەڵاتی منداڵەکانیان دەگرن و هەرگیز دەست وەرنادەنە کاروبارەکانیان. ئەمەی خوارەوە بریتیە لە هەندێ پرسیار کە دەکرێ دایباب وەڵامی بدەنەوە تا شێوازی ڕەفتارکردنیان لەگەڵ منداڵدا دەستنیشان بکرێت:

- چەند جار قسە لەگەڵ منداڵەکەتدا دەکەیت کاتێک دەگاتە ئاستی کۆلێژ؟ رۆژانە، هەفتانە، مانگانە؟
- ئایا پەیوەندی بە مامۆستاکانی منداڵەکەتەوە دەکەیت؟
- ئایا یارمەتی منداڵەکەت دەدەیت کاتێک کێشەی لەگەڵ نووسینی ڕاپۆرت، یان پرۆژەکەیدا هەبێ؟
- کەی سەردانی منداڵەکەت دەکەیت، ئایا لە ئەنجامدانی ئیشوکارەکانی وەکو (پاککردنەوەی ژوورەکەی، شتنی جلوبەرگ و بردنە دەرەوەی خۆڵ و پیسی ماڵەکەی بۆ دەرەوە یارمەتی دەدەیت)؟
- ئایا ئەگەر منداڵەکەت کێشەی لەگەڵ هاوژوورێکیدا هەبوو، دەست وەردەدەیتە کارەکانییەوە؟

دەکرێ لەگەڵ خانەوادەکەتدا وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەیتەوە. ئەمەی خوارەوەش بریتیە لە هەندێ پێشنیاز بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو منداڵانەی خوێندکارن و لە دەرەوەی ماڵ دەژین:

- ئایا منداڵەکەت لە تەلەفۆنکردندا خۆی دەستپێشخەری دەکات، چونکە ئەم هەنگاوە دەری دەخات دەتوانێ پشت بەخۆی ببەستێت.
- خۆی بتوانێت پرۆژە و ڕاپۆرت و کار و چالاکییەکانی جێبەجێ بکات.
- منداڵەکەت بتوانێت خۆی پێویستیەکانی پڕ بکاتەوە و خۆی بتوانێت ئیشوکاری ژوورەکەی بەجێ بگەیەنێت. (کانترۆ ویتز و تایەر ٢٠٠٦)



## بەندی بیستەم

# هاندانی کاری داهێنەرانە

- پێشەکی.
- چەمکە گشتیەکانی کاری داهێنەرانە.
- مێژووی داهێنان
- ڕێگریکردن لە کاری داهێنەرانە لای منداڵ.
- تێڕوانینی نەرێنیانە و ڕێگرییەکانی بەردەم گەشەی کاری داهێنەرانە.
- ڕێگاکانی برەودان بە کاری داهێنەرانە.
- پرسیارکردنی داهێنەرانە.
  - کار و چالاکی کردەیی.
  - نیشاندانی ئەزموونی جۆراوجۆر.
  - چالاکی مێشک بزوێن.
  - یاری داهێنەرانە.
  - نووسینی منداڵان.
  - وێنەکێشانی منداڵ.
- بیرۆکەی هەڵە: بیرۆکەی سەیر و بێ بەرهەم.
- دایباب دەتوانن چی بکەن؟
- تێبینییەک لەسەر یاری منداڵان.
- چالاکیەکانی ٦٢-٥٦

# پێشەکی

کاری داهێنەرانە شێوازێکە لە شێوازەکانی گوزارشتکردن لە خود، کە منداڵ بەوپەڕی قەناعەتی خۆیەوەو بە کراوەیی و بەبێ بوونی هەرجۆرە قسە و کۆمێنتێک گوزارشت لە ناخی خۆی دەکات. بوونی توانای داهێنان لە شتێکی ڕەسەن و تازەدا بە بەشێکی گرنگی ژیانی هەرکەسێک دادەنرێت. ئەزموون و هەموو جۆرەکانی هونەر کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆیان دەبێت لە برەودان بە کاری داهێنەرانە لە لای منداڵ. منداڵی داهێنەر لەکاتێکدا کارامەییەکانی برەو پێدەدات، دەتوانێ گوزارشت لە خۆی بکات و خۆی لەگەڵ هەستە داهێنەرەکانیدا بگونجێنێت. هاوکات هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ڕێگاو شێوازی نوێ بۆ بیرکردنەوە و چارەسەرکردنی کێشەکان بە دوو خەسڵەتی داهێنەرانەی منداڵ دادەنرێت.

دەکرێ تایبەتمەندی کەسی داهێنەر بە پرسیارکردن، چێژوەرگرتن لە بەرەنگاربوونەوە، گەشبینی و بوونی خەیاڵدانێکی فراوان دەستنیشان بکرێت. کەسی داهێنەر کێشە وەکو دەرفەتێک دادەنێت، گریمانەی تەحەددا دەکات، بەجیدی کار دەکات، بەئاسانی واز ناهێنێت و بەردەوامە لەسەر بیرۆکەکەی خۆی. لەو نێوەندەدا، زۆر لە خەڵکی تووشی شکست دەبن بەو پێیەی ئەگەر چارەسەرکردنی کێشەکە دە خولەکی پێویست بێت ئەوان لە نۆ خولەکدا واز دەهێنن.

منداڵ پێویستی بە کاتێکی درێژە و بەهیچ شێوەیەک تێیدا پەلە نەکات تا بتوانێت ئەوپەڕی توانای خۆی بخاتە کار بۆ ئەوەی کاری داهێنەرانە بکات. لە کاتێکدا ئەوان سەرقاڵن بە کارێکی داهێنەرانەوە نابێت لە کارەکەدا بوەستێنرێن و پێیان بگوترێت پێویستە سەرقاڵی کارێکی دیکە بن. بۆ ئەنجامدانی کاری داهێنەرانە، منداڵ پێویستی بە شوێنێکی شیاوە تا ئیلهامی بۆ بێت و کاری داهێنەرانە بکات، هەروەک لە کاتێکدا ئیشوکارەکانی بەتەواو نەکراوی بەجێ بهێڵێت بتوانێت لەکوێ ئیشەکەی وازلێهێناوە لەوێ دەست پێبکاتەوە. دەرکەوتووە هەرکێشەیەک لە ژینگەیماڵەوە بێتە ئاراوە کاریگەری لەسەر کاری داهێنەرانەی منداڵ بەجێ دێڵێت. پێویستە ژینگەی ماڵەوەی منداڵ بە شێوەیەک بێت ژوورەکەی ڕووناکی سروشتی، ڕەنگی گونجاو، کورسی باش و شوێنی تایبەت بە منداڵەکەی تێدا بێت. هەروەها پێویستە




ژوورەکە ڕەنگدانەوەی کاری خۆی و ئەوانی دیکەشی تێدا بێت. جا بۆ بەدەستهێنانی کاری داهێنەرانە، پێویستە دایباب هەڵەی منداڵەکانیان قوبووڵ بکەن، هانیان بدەن تا سەرکەشی بکەن و پەرە بە کاری ناوازە بدەن. بەم شێوەیە، کاری داهێنەرانە پێویستی بە ژیانێکی پڕ لە ململانێ، ژاوەژاو و ئازادیە، بێگومان دەبێ ئەمەش بەبێ هەبوونی کۆنترۆڵگیری توند بێت لەسەر منداڵی داهێنەر.

دایباب کاریگەرییەکی زۆر لەسەر توانای کاری داهێنەرانە لای منداڵ دروست دەکەن. توانای چارەسەرکردنی گرفت و تێگەیشتن لە سروشتی گرفتەکان لەو کارانەن کە پێویستە بەخۆشی و شادی و دروستیەوە لە لای منداڵ پەرەی پێبدرێت. لای مێرد منداڵێک دەستپێکردنی کار و چالاکییەک زۆر گرنگە و تەواوبوون و گەیشتن بە بەرهەمەکەش گرنگی و چێژێکی ئەوتۆی بۆ منداڵان تێدانییە. بۆیە، گرنگە دایباب خۆیان لە هەندێ قسەی وەکو «پێکەنیناوی دیارە»، یان «زۆر بە قورسی ئیشت تیا کردووە» بەدوور بگرن، کۆمەڵە قسەیەک ببنە هۆی لەکەدارکردنی بەرهەمەکانیان. هەندێ منداڵی هەستیار هەن خۆیان لادەدەن لە ئەنجامدانی کاری داهێنەرانە و هەرکارێک تیایدا شتێک بەرهەم بهێنن. نابێت هانی منداڵ بدرێت شتێک دروست بکات ببێتە هۆی دڵخۆشی کەسانی دیکە، چونکە ئەم کارە دەبێتە هۆی لەدەستدانی هەندێک پەرۆشی ئەو منداڵە بۆ داهێنان. بە پێچەوانەشەوە، پێویستە منداڵان هانبدرێن و دەستخۆشیان لێبکرێت بە ئەنجامدان و برەودان بە کاری داهێنەرانە لە ئەرکی ماڵەوە وەکو قاپ و قۆری و گۆشە. گرنگە هەر لە منداڵیەوە هانبدرێن وێنە بکێشن بە شێوەیەک کە لە تەمەنی دوو ساڵ و نیویدا منداڵ بە بەراورد بە منداڵی هاوتەمەنی خۆی توانای وێنەکێشانی هەندێک شتی هەبێت لە ناو چێشتخانەی ماڵ بۆیەی بۆ بێنن ئەوجا با وردە وردە دەست پێبکات. هەرکاتێک وێنەیەکی کێشاو وەکو ئەوە نەبوو کە دەبووایە بیکردایە نابێت بکرێت بە کێشە و کارەکانی لەبەردەم قورس بکرێت، چونکە لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنی منداڵاندا کارەکانیان جوانتر دەبن.

ئەو وزەیەی منداڵ لە دروستبوونی جوانکاری وێنەکێشاندا خەرجی دەکات زۆر زیاترە لەو توانایەی لە سەرەتاوە بۆ ئەنجامدانی



وێنەکە هەیەتی. لە هەمانکات گرنگە منداڵ فێری مافی ئەوانی دیکە و یاساکانی سەلامەتی ببێت، ئەگەرنا ئەو کارە داهێنەرانەی ئەنجامی دەدات پڕ دەبێت لە بێسەروبەری.

ئەو منداڵانەی کە بە تەواوی جڵەوگیرن و هەردەم لە ئەنجامدانی کاری داهێنەرانەدا کۆنترۆڵ کراون، لە پێناو قوبووڵ کردن و بەدەستهێنانی ڕەزامەندی گەورەکان، ئەوا ئەستەمە توانای کاری داهێنەرانەیان لا دروست ببێت. ئەگەر منداڵێک هەست بکات تەواوی تواناکانی لەژێر ڕەحمەتی فەرمانی ئەوانی دیکەدایە، وزەو توانایەکی ئەوتۆی بۆ ئەنجامدانی کاری داهێنەرانە نابێ. کەواتە، ئەگەر بەکارهێنانی وشەی «ئاگادار بە»، «بە جوان و پاکی ڕایبگرە» لەلایەن دایبابەوە بۆ منداڵ بەکاربهێنرێت توانای کاری داهێنەرانە و لەخۆڕا لای ئەو منداڵە هەرەس دێنێت.. بۆ هەستی زانین و خۆشەویستیش هەمان شت ڕاستە. ئەمانەش بە کۆنترۆڵکردنی زیاد لە پێویست لەناو دەچن.

## چەمکە گشتییەکانی کاری داهێنەرانە:

ئەمانەی خوارەوە هەندێک ڕێنمایی و ئامۆژگارین بۆ ئەنجامدانی کاری داهێنەرانە:

- لە جیاتی ئەوە دایباب منداڵ ناچار بکەن لەگەڵ بیرۆکەی خۆیاندا خۆی ڕابێنێت، با ئێوە هەوڵبدەن خۆتان لەگەڵ بیرۆکەی ئەودا ڕابێنن، جگە لە بیرۆکەی نائاسایی لەو کاتەش هەوڵبدە بۆی ڕوونبکەیتەوە بۆچی بیرۆکەکەی هەڵەیە.
- پێویستە بە شێوەیەکی داهێنەرانە کێشەکانی ڕۆژانەیان بۆ چارەسەر بکەن. هاوکات گرنگە ئازادی بە منداڵ بدەن بۆ ئەوەی هەڵە بکەن و پاشان ڕێگە بدرێن ئەزموونی کێشەکان بکەن و هەوڵبدەن بێ ترس لە شکست چارەسەری بکەن.
- پێویستە منداڵ کاتی پێویستی پێ بدرێت تا خۆی وەڵامی جیاواز بۆ هەموو ئەگەرەکان بدۆزێتەوە.
- هانی منداڵ بدەن ئەزموونی ئەو شتانە بکەن کە نائاسایین. گوێ لە پرسیار و وەڵامەکانی بگرن. پاشان ئەوەی لە وەڵامی منداڵەکان تێبینیتان کردووە ڕوونی بکەنەوە و لە بارەی ئەو ئەزموونانەوە پرسیاری زیاتریان لێبکەن.
- منداڵ بخرێتە نێو دۆخێکی پڕ لە هاندانەوە تا ئەو دۆخە سەرنجی ڕابکێشێت، ئەمەش دەکرێ خۆی لەشت گەلێکی وەکو پەرتووک، یاری و هەر جۆرە شتێکی لەو شێوەیە ببینێتەوە و ئەزموونیان بکات.
- وا لە منداڵەکەت بکە هەموو جۆرە کەلتوور، ئەزموون، خەڵک، ئایین و هەر جۆرە بیرۆکەیەک کە هەن ببینێت و ئاشنایان بێت. لەهەمانکاتدا گرنگە دەرک بەوە بکەن پتر لە شێوازێک بیرکردنەوە بۆ کێشەکان هەیە. هانیان بدە لە توانای خۆیاندا ئەزموونی شتی تازە بکەن و سەردانی مۆزەخانەی تایبەت بە منداڵان بکەن.
- هەر جۆرە شێوازێکی نوێی بیرکردنەوەی هەبوو بە گرنگی وەریبگرە. هەرجۆرە کارامەیی و هونەرێک، زانستێک، یان هەر پرۆژەیەکی داهێنەرانە لەگەڵ منداڵەکەتدا باس بکە، چونکە بەشداری دایباب لە هەر پرۆژەیەکدا دەبێتە هۆی هاندان و هەست جوڵاندنی ئەو منداڵەش.
- هانی منداڵان بدە تا پرۆژەکانیان تەواو بکەن لە ڕێگەی یارمەتیدانیان بۆ تێگەیشتن لە بەهێزی و لاوازی هەنگاوەکانی پرۆژەکەی.



### خوێندکاری داهێنەر: کار ئاڵۆزکردن، یان کار ئاسانکردن

خوێندکارێک لە چاوپێکەوتنی بۆ وەرگیران لە بەشی بەڕێوەبردن ددانسازەکە لێی پرسی "دە پرسیاری ئاسانت لێبکەم، یان پرسیارێکی تەواو زەحمەت".
کوڕەکە گوتی:" پرسیارێکی تەواو زەحمەت"
پێیان گوت "ئایا شەو پێش ڕۆژ دێت، یان بەپێچەوانەوە؟"
گوتی "ڕۆژ".
پێیان گوت "چۆن؟"
گوتی "بەڕێز تۆ پەیمانت داوە تەنیا یەک پرسیاری قورس بکەیت نەک دوو!"
بۆیە مەبەست لە داهێنان بریتیە لە کاری سادە و ئاسان نەک ئاڵۆز.

- پێویستە دایباب بەرگەی حاڵەتی نائاسایی بگرن کە مەرج نییە هەموو کات منداڵ وەڵامێکی دروستی هەموو کێشەکانی پێ بێت. بۆیە، تاقیکردنەوەی شێوازی نوێش گرنگە.
- پشتگیری خەیاڵی منداڵ بکە. کەسی داهێنەر ئەو کەسەیە لەگەڵ کار و بیری نائاسایی و سەیردا خۆی ڕابێنێت. بۆیە باش بیرکردنەوە و جوڵاندنی مێشک دەبێتە هۆی دروستبوونی بیروبۆچو‌ونی جیاواز و سەرنجڕاکێش.
- ئەو بیر و بۆچوونە برەو پێبدە کە هەڵەکردن ئاساییە. بە واتایەکی دیکە شکست کارەسات نییە، بەڵکو دەرفەتێکە دەشێ ببێتە هۆی سەرکەوتن. بەڕێوەبەرێکی جێبەجێکار لەمبارەیەوە ئاگاداری یەکێک لە بەڕێوەبەرەکانی کردەوە کە «دڵنیا بن لەوەی جارجارە هەڵەی مەعقولیش بکەن».
- هەوڵبدەن لەناو ئەنجامدانی شتی خراپدا «شتی باش» بدۆزنەوە. ئەو کەسانەی داهێنەرانە بیردەکەنەوە کاتێک دووچاری چارەسەرێکی لاواز دەبنەوە پرسیار دەکەن، «ئایا باشییەکانی ئەم چارەسەرە چییە؟»، چونکە شتێک هەر چەندە خراپیش بێت هەر دەکرێ شتی باشیشی تێدا بەدی بکرێت.

### باشە ببینە لە خراپدا

"چۆن دەتوانین خوێندکار ڕازی بکەین تا بتوانن باشتر فێربن؟" ئایا دەکرێ بە لێدان لە منداڵەکە ئەمە چارەسەر بکەین. نەخێر، ئەمە چارەسەر نییە، چونکە کارەکە نایاساییە، یان دەکرێ قژی ڕابکێشین؟ نەخێر. ئەی بۆ نەپرسین: "چ خاڵێکی باش لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا هەیە؟" بەمەش چاوێک دەخەینە سەر خاڵی لاواز، هەروەها ئەوە دەبێت بە دەرفەتێک بۆ هاندانی خوێندکارانی دیکە تا بزانن هەڵەکان چین. دوای ئەمەش دەکرێ بپرسین "ئایا دەشێ هەندێ لەو خاڵە باشانەی هەن ببنە چارەسەر؟"

چارەسەرێک ئەگەر خراپ بێ ئەوا تەنیا لایەنێکی تەواو خراپە. بۆیە، هەر چارەسەرێک ئەگەر لایەنێکی خراپیشی هەبێت، ئەوا دەکرێت هەندێ شتی باشیشی تێدا بێت.

## مێژووی داهێنان:

١. خەڵکی داهێنەر هەمیشە لە هەوڵی پەرەپێدان و پێشکەوتندان. بۆ نموونە، لە سەرەتادا پێکهاتەی خواردنی مارگەرین بریتی بوو لە گۆشتی چەوری گوێرەکە، شیر، ئاو و پارچەی گوانی ئاژەڵ، بۆیە ئەم خواردنە بە تام نەبوو، بەڵام پاش ئەوە کە لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا قەیرانی کەمی گۆشتی چەوری گوێرەکە سەری هەڵدا، بیر لەوە کرایەوە چی لە جیاتی گۆشتی گوێرەکە بەکاربهێنرێت، بەم شێوەیە دروستکەرانی ئەم خواردنە بیریان لە پێکهاتەیەکی پڕ لە سەوزە کردەوە کە لە سۆیا و گەنمەشامی و ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە پێکهاتبوو و جێگەی گۆشتی گوێرەکەکەی گرتەوە و هەتا ئێستاش هەر بەکاردەهێنرێت و بەبەراورد بەوی پێشتوتر بەتامترە و لەهەمان کاتیشدا تەندروست ترە.

٢. بۆ بوون بە کەسێکی داهێنەر پێویستیت بە بلیمەتی نییە. زانای کارامەی مەند و کەسی ڕاهێنراو هەبووە لە بواری پیشەسازی کەشتی ئاسمانی کاریکردووە، تەنانەت نەیتوانیوە برەو بە پاندانێکی تایبەت بدات کە بگونجێ لە بۆشاییدا بەکار بێت. بۆ چارەسەری: دەتوانرا پێنوسی دار بەکاربهێنرێت. بۆیە لە کۆتاییدا کۆمپانیایەک توانی برەو بەو پێنووسە بدات و پێشکەشی دەزگای ناسای ئەمریکی بکات و تاقیبکاتەوە. بەمشێوەیە سەرکەوتوو بوو، دواتر توانرا لەلایەن ئەمریکا و ئاژانسی بۆشاییگەری سۆڤیەتیشەوە بەکاربهێنری.

٣. دەکرێ خودی کێشەکە ببێتە چارەسەر. ئەو کاتەی کەسێک شتێک وەکو "بەربەست" دەستنیشان دەکات دەکرێ لە هەمانکاتدا هەمان شت بۆ کەسێکی دی ببێتە "دەرفەت" بۆ چارەسەری کێشەکە. بۆ نموونە، پاش ئەوەی چەسپی خێرا دروستکرا، زانرا ئەگەر ئاگات لێی نەبێ، دەبێتە هۆی لکاندنی پەنجەکانی کەسی بەکارهێنەر. بۆیە دوای ماوەیەک ئەم کێشەیە بۆ ڤێتنام بوو بە دەرفەتێک تا چەسپێک دروست بکات - بۆ لکاندنی پەنجە و ڕاگرتنی خوێن بەربوون-. نموونەیەکی دیکە لەمبارەیەوە ئەوەبوو پسپۆڕێکی بواری کیمیا لە ئەمریکا لە دەزگای 3ئێم تاقیکردنەوەیەکی لە بارەی چەسپی خێرا کرد و لە ئەنجامیشدا چەسپێکی خێرای دروست کرد پاش بەکارهێنانی زۆر بە ئاسانی دەکرا ئەو دوو شتە لێک جیاببووایەوە. ناوبراو چەسپێکی بەرهەمهێنا دوو شتی لێکجیای پێکەوە نەدەگرت. ئەمە کێشەیەکی گەورە بوو بۆیە لە ساڵی ١٩٨٠ و پاش ئەوەی کۆمپانیایەک داهێنانێکی لەم بوارەدا بە ناوی پێکەوەلکانی پەڕەی تێبینییەکان هێنایە ئاراوە و بوو بە چارەسەرێک بۆ ئەو کێشەیەی پێشوو.



## ڕێگریکردن لە کاری داهێنەرانە منداڵ:

کارێکی تەواو پێچەوانەیە لە لایەکەوە باس لە گرنگی کاری داهێنەرانە بکەین و لە لایەکی دیکەوە خۆمان ببینە هۆی ڕێگری کردن و لە ناوبردنی کاری داهێنەرانەی منداڵ. لەمبارەیەوە هەردوو نووسەر ئامابایل و هێنیسی (١٩٩٢) هەندێک کار و کردەوەی داهێنانکوژیان لە لای منداڵ دەستنیشان کردووە کە بۆ ڕۆژگاری ئەمڕۆش ڕاستن و بریتین لە:

- چاودێریکردنی لە ڕادەبەدەر: بەشێوەیەک ئەو منداڵە وا هەست بکات هەردەم چاودێری دەکرێت، بەمجۆرە ئەو منداڵە بیرۆکەی داهێنەرانەی لا نامێنێت.
- هەڵسەنگاندنی قورس: ئەمەش بەو واتایە دێت هەمیشە دەبینە سەرچاوەی نیگەرانی و نەهامەتیەکان بۆ منداڵان کە دەبێت چۆن کاری ڕۆژانەیان جێبەجێ بکەن، ئەمە وا دەکات هەستی داهێنەرانە نەمێنێت.
- پێدانی خەڵات و دیاری زۆر: پێدانی خەڵات و دیاری زۆر وا دەکات منداڵ لە هەستی داهێنەرانە و سروشتیی منداڵی بێبەش بێت. بە واتایەکی دیکە، کاتێک مرۆڤ هەستبکات هیچ پاداشت و خەڵاتێک لە سەرەتاوە وەرناگرێت، کەسێکی داهێنەر و بەتوانای لێ دروست دەبێت و زیاتریش چێژ لە ئەنجامدانی کارەکە وەردەگرێت، بەڵام کاتێک ئەو منداڵە چاوەڕێی خەڵات نەکات و پاش ئەوەی کارەکەی تەواوکرد ئەوجا خەڵات بکرێت ئیدی لای گرنگ و بەهادار دەبێت. بۆیە، پێدانی پارەی زۆرو سودی جیاجیا بە منداڵ دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کاری داهێنەرانە.
- کێبڕکێی توند: بەو واتایە دێت کە منداڵ بخرێتە کێبڕکێیەکی نابەرانبەر لەگەڵ کەسانی دیکەدا و ئەمەش دەبێتە هۆی نەهێشتنی هاندان و پاشانیش داهێنان.
- لە قاڵبدانی بژاردەکان: ئەمە وا دەکات لە جیاتی ئەوەی بژاردەکان لە بەردەم منداڵدا بن و خۆیان لە هەڵبژاردنی سەربەست بن پێیان دەگوترێت پێویستە خۆت لەو بوارەدا سەرقاڵ بکەیت.
- فشار: بوونی چاوەڕوانییەکی گەورە لە توانستی منداڵ دەبێتە هۆی نەهێشتن و داڕوخانی کاری داهێنەرانە.

## تێڕوانینی نەرێنییانە و ڕێگرییەکانی بەردەم گەشەی کاری داهێنەرانە:

نەک هەر ئەوانەی سەرەوە، بەڵکو کۆمەڵێکی زۆر ڕێگری دیکە لە بەردەم کاری داهێنەرانەدا هەیە. ئەمانەی خوارەوەش بریتین لە کۆمەڵە دەستەواژەیەک کە بەکارهێنانیان دەبێتە هۆی ڕێگری کردن لە کاری داهێنەرانەی منداڵ.

- کەی ئەوە کێشەیە! هەندێک کات کاردانەوە بۆ کێشەیەک لە خودی کێشەکە گەورەترە. نابێت کێشەیەک بە کێشەیەکی دیکە بەراورد بکرێت. ئەو کەسانەی دڵشادن هەمیشە کێشە وەردەگرن، لێی ورد دەبنەوە و دەیکەن بە دەرفەتێک تا چارەسەری بکەن. کێشە بریتیە لە جیاوازی لە نێوان ئەوەی چیت هەیە و چیت دەوێت. بۆیە، هەمیشە حاڵەت و ڕەوشێک هەیە لەوەی ئێستا باشترە، بۆ بەدەستهێنانی ئەمەش کاری داهێنەرانە باشترین شتە کە یارمەتیت بدات بۆ گەیشتن بەو ئاستە.
- ناکرێت ئەو کارە جێبەجێ بێت: ئەمەش وەکو خۆ بەدەستەوەدانی پێش جەنگ وایە. گوتنی ئەم قسەیە هەستێک دروست دەکات کە ئەو کەسە هێزێک دەداتە قورسی کێشەکە کە پێشتر نەبووە. بۆیە، وازهێنان و خۆ بەدەستەوەدان پێش دەستپێکردنی کارێک نەخۆشییەکی ترسناکە. کەواتە، بیر لەوە بکەرەوە ئەگەر هاتبا ئێمە وازمان لە بیرۆکەی فڕین، کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی، موشەک هەڵدان نەکردایەتەوە ئێستا چی ڕووی دەدا. بۆیە، تێڕوانینە ڕاستەکە ئەوەیە کە، «هەتا زووتر ڕووبەڕووی سەختی و کێشەکان ببینەوە، ڕادەی ئەگەری نارەحەتیەکان کەمتر دەبێتەوە».

• ناتوانیت ئەو کارە ئەنجام بدەیت، یان تۆ هیچت لە توانادا نییە: هەندێک خەڵک پێیانوایە کاتێک کێشەیەک دێتە ئاراوە ئەوان توانای چارەسەریان نییە «ئەو کارە بە کەسی تایبەتمەند دەکرێت نەک ئەوان، چونکە کەسانێکی زیرەک نین»، یان ناتوانن کێشەکە چارەسەربکەن «چونکە تایبەتمەند نین». لە ڕاستیدا زۆر لەو داهێنان و تازەگەریانەی لە بواری پیشەسازیدا بەدی هاتوون لە تاکەکانەوە داهێنراون نەک «گرووپی توێژینەوە». کەوابوو هەبوونی تێڕوانینێکی ئەرێنی و توانستی باش چارەسەری هەموو کێشەکانە. هاوکات بوونی نیازی ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکان زۆر گرنگە چونگە ئەگەر تواناشت نەبێت بە تەواوی کێشەکە بنبڕ بکەیت ئەوا لەم ڕێگەیەوە دەتوانیت پێشکەوتنێک لە ڕەوشەکەدا بەدی بهێنیت.

• کارێکی منداڵانەیە: زۆر جار ئێمە لە قسەکانماندا بەرانبەر بەکەم دەزانین بەوەی گاڵتە بە کار و کردەوەکانیان دەکەین. بەهەرحاڵ ئەگەر هاتوو کێشەیەکت چارەسەر کرد کە ببێتە هۆی دەربازبوونت لە کێشەی هاوسەرگیریی، یان خێزانی، یان کێشەیەکت بۆ هاوڕێکەت چارەسەرکرد و بووە هۆی دوورکەوتنەوەی لە خۆکوشتن، ئایا قبووڵی ئەوە دەکەی کەسانی دیکە چارەسەرەکەت بە منداڵانە باس بکەن؟

• خەڵک چۆن بیر دەکاتەوە؟ لە ژیاندا هێزێکی کاریگەر هەیە وات لێدەکات خۆت لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە بگونجێنیت و وەکو کەسێکی ئاسایی و سادە دەربکەویت. ئەمانەی خوارەوە هەندێک نموونەن لەمبارەیەوە:

کەسی داهێنەر: «دەمەوێ هەندێک ئاو بکەمە ناو شەربەتەکەوە، چونکە زۆر شیرینە.»

کەسی ئاسایی: «ئەزانی کەسێکی سەیریت.»

کەسی داهێنەر: «ئێمە لە نیوە شەودا خواردن ئامادە دەکەین.»

کەسی ئاسایی: «تۆ شێتیت.»

کەسی داهێنەر: «بۆچی هەندێ سیر، یان بیبەری تون ناکەیتە ناو خواردنەکە؟»

کەسی ئاسایی: «چونکە پێکهاتەی خواردنەکە ئەوەی تێدا نەنوسراوە.»

• ڕەنگە شکست بهێنیت: وا دابنێ ترسی شکست لە هەموو هەوڵ و کارەکانی ژیانتدا ڕێبەریت دەکات. لە ساڵێکدا تەنیا ٣ شت ئەنجام دەدەیت، چونکە دڵنیایت سەردەکەویت. لە کۆتایی ساڵدا ڕێژەکەت یەکسانە بە ٣ سەرکەوتن و هیچ شکستێکیشت نییە، جا وا دابنێ ساڵی ئاییندە هیچ ترسێکت نییە لە شکست و هەوڵدەدەیت ١٢ کار ئەنجام بدەیت. لە شەش لەو کارانەدا شکست دێنیت ئەوکات ڕێژەی سەرکەوتنەکانیشت یەکسانە بە شەش لەگەڵا شەش شکست. ئەوکات بەبەراورد بە ساڵی پێشوو کامیان زیاترە ٣ سەرکەوتن، یان شەش؟ بۆیە دەکرێ وێنای ئەوە بکەیت شکستەکان چیان فێر کردوویت.

**پێشکەوتن لەلایەن ئەو کەسانەوە بەدی دێت کە زۆر بەهێزن ئەگەر کەسیش پێیان پێبکەنێ. هەڵەکردن مایەی پێکەنین نییە، بەڵکو بابەتێکە پێویستە شتی لێوە فێر بین.**




لە میانی گەڕان بەدوای باشترین تاڵەدەزووی باریک بۆ دروستکردنی گڵۆپ لەلایەن ئەدیسۆنەوە و پاش ئەوەی سەرەتا تاڵە مووی ڕیشی هاوڕێیەکی و پاشان ١٨٠٠ جۆر شتی هاوشێوەی هێنا. بۆ ماوەی ١٠٠٠ جار هەوڵیدا و بێسود بوو پاشان کەسێک لێی پرسی «ئاخۆ لەو کارە بێتاقەت نەبووە»، ئەویش وەڵامی دایەوە و گوتی «زانیاری زۆرم وەرگرت، ئێستا بۆم دەرکەوتووە هەزاران شت هەن هیچ سودێکیان لێوەرناگیرێت».

## کەسانی بلیمەتی ناپسپۆڕ لەو بوارەدا کە داهێنانیان تێدا کردووە!




- برایانی ڕایت کە بۆ یەکەمجار فڕۆکەیان داهێنا ئەوان ئەندازیاری فڕۆکەوانی نەبوون، بەڵکو پاسکیلچی بوون.
- پێنوسی نوک خڕ بۆ یەکەمجار لەلایەن لادیسلاو بیرۆ داهێنرا کە کەسێک بوو پێداچوونەوەی چاپی کتێبی دەکرد نەک ئەندازیاری میکانیکی.
- پەرەپێدان و دیزاینی کەشتی ژێراو لەسەر دەستی کاراکتەری ئایینی جەی دەبلیۆ گاریتی ئینگلیزی و جۆن هۆلاندی ئێرلەندی داهێنرا.
- ئامێری جیاکەرەوەی لۆکە لە تووەکەی لەلایەن ئێلی ویتنی داهێنرا.
- ئامێری ئاگرکوژێنەوەی دەستی بۆ یەکەمجار لەلایەن ئەفسەری سەربازی جۆرج ماندیەوە داهێنرا.
- فیلمی ڕەنگاوڕەنگ بۆ یەکەمجار لەسەر دەستی دوو مۆزیکژەن داهێنرا.
- پرۆسەی جیاکردنەوەی ستیل لە مس بۆ یەکەمجار لەلایەن سەعات دروستکەرێکەوە داهێنرا.
- پیشەسازی دروستکردنی سابوون پێشکەوتنی تێداکرا و تایتیش بەرهەمهێنرا.

بۆ یەکەمجار تایت لەسەر دەستی زانایەکی بواری دروستکردنی بۆیە داهێنرا.

### ڕێگاکانی برەودان بە کاری داهێنەرانە:

چەندین ڕێگە و تەکنیکی تایبەت بە گەشەپێدان و ڕاهێنانی داهێنان هەن کە لە خوارەوە هەندێکیان دەخرێنە ڕوو:

### پرسیارکردنی داهێنەرانە:

پرسیاری ئاستبەرز و بیرکردنەوەخواز ئاڕاستەی منداڵەکەت بکە. ئەو جۆرە پرسیارانە دەبنە هۆی جولاندنی تەواوی مێشک، چونکە پێویستی بە تێکەڵکردنی زیرەکی هەستی و لۆجیکی و ڕۆحی هەیە، لە نموونەی ئەو پرسیارانەش:

- ئایا پرسیار دەربارەی ئۆتۆمبێلێکی جوان، چاک، کاریگەر داهێنەرانەترە، یان پرسیارکردن دەربارەی گومەزێک، منارەیەک پڕ بێت لە هونەر و ئیمان و بە شێوەیەکی ناوازە و سەرنجڕاکێش وێنا کرابێت؟
- ئایا هەرکەس دەتوانێ بیرۆکەی نوێ دابهێنێ، یان خەڵکی دیسان هەر تازەگەری لە بیرۆکە کۆنەکاندا دەکەن؟
- ئایا دەستپێکردنی پرۆژەیەک قورسترە، یان کۆتایی پێهێنانی؟ بۆچی؟
- ئایا داهێنان ڕێگەدەدا بە کەسانێک چارەسەری کێشەکان بکەن کە جیاوازە لە داهێنان لە بواری هونەری؟

### کار و چالاکی کردەییانە:

- ڕۆژێکی پێچەوانە بەسەر ببە بەشێوەیەک لە خواردنی ئێوارەوە بۆ بەیانی دەست پێ بکە.
- ئامێرێکی چاپ، یان کۆمپیوتەرێک بەکاربهێنە تا بتوانی شتە بچووکەکان گەورەتر بکەیت و شتە گەورەکانیش بچووک بکەیتەوە.
- یارییەکی کاغەز، دۆمینە، یان تاوڵە بێنە و شێوازی دەستپێکردنی یارییەکە بگۆڕە، بەردەوامیش بە لەسەر گۆڕینی شێوازەکەی.
- هەوڵبدە خواردن ساز بکە و جۆرە بەهارات و توونی جۆراوجۆری تێبکە بە شێوەیەک هەرگیز تامت نەکردبێ. ئەم بۆنەی ئەو خواردنە دەریدەکات دەتوانێ بۆ دۆزینەوەی شتی تازە لە چێشتخانە سودی لێ ببینی.
- بچۆ سەر ئینتەرنێت و هەر لە خۆتەوە یارییەک بکە و شوێن لینکەکە بکەوە و بزانە چ جۆرە ماڵپەرێک دەبینیت.

- ژینگەیەکی نموونەیی دروست بکە کە خۆت پێتخۆشە تێیدا بژی. لە شوێنەکەدا تەنیا کاروبار و شتومەکی نێو ماڵ و کەرەستەی سروشتی تێدا بەدی بکرێت.
- دەتوانی هۆنراوەیەک بنووسیت و وشەی هەڕەمەکی لە هۆنراوەکەدا دابنێی.

## نیشاندانی ئەزموونی جۆراوجۆر:

- دەتوانی بە شێوەیەکی داهێنەرانە تێکەڵەیەک لە پشووە ئایینی و کەلتووری و نەتەوەییەکان دروست بکەیت.
- وێنای ئەوە بکە لە هەسارەیەکی دیکەوە هاتبی، یان واخۆت دەربخە سەردانی هەسارەیەکی دیکە دەکەیت. بەم شێوەیە هەردوو ڕەگەزی وێناکردن و خۆدەرخستن دەبنە هۆی زیادکردنی توانای داهێنان.

## چالاکی مێشک بزوێن

- بڕێک لە قوڕی دەستکرد بدە منداڵەکەت و داوای لێ بکە وێنای ئەوە بکات کە ئەویش وەکو قوڕێکی دەستکرد وایە.
- منداڵەکە بخە نێو کات و شوێنێکی دیارییکراو و پێی بڵێ چۆن دەتوانێ بە بێ بوونی کارەبا و قاپ و کەرەستەی چێشت لێنان خواردنێک ئامادە بکات.
- دەتوانی لیستێک پرسیاری لێبکەی کە تۆ پێت وایە وەڵامیان دەست نەکەوێت.

## یاری داهێنەرانە:

وا لە منداڵەکەت بکە لەو یاری و کەرەستانەی کە هەیەتی شتی تازە و سەیر دروست بکات. لە تەواوی یاریکردنەوە بە شێوەیەک سەرقاڵی بکە خۆی و بە شێوازێکی سروشتیانە گەمە بە یارییەکانی بکات. هەر لەو کاتەی ساوایە، گرنگە کار لەسەر گەشەی جەستەیی و هەستەوەرەکانی منداڵ بکرێت بەوەی منداڵ بە جۆرە یارییەکەوە سەرقاڵ بکرێت ببێتە هۆی پەرەپێدانی جەستەی خۆی. ئەو منداڵانەی یاری بە میکانۆ دەکەن لە ڕووی پێوانەکردن، ڕووبەڕووی چەندین زەحمەت دەبنەوە، یەکسانی، هاوسەنگی، شێوە و قەبارەوە.

یاری سەرنجڕاکێش بەواتای لاساییکردنەوەی خەڵکی دێت لە کۆمەڵگەدا و یارمەتیان دەدات ئەزموونی ژیانی کۆمەڵایەتی تاقیبکەنەوە و پێداویستیەکانی خەڵکانی دیکە بەهەند وەربگرن و ڕێز بۆ بەهاکانیان دابنێن. بەهۆی یاریکردنەوە، منداڵان دەتوانن هەستی خۆیان دەربڕن و خۆیانی لەگەڵ بگونجێنن. جیا لەمەش، یاریکردن دەبێتە هۆی یارمەتیدانی منداڵ و دوورخستنەوەیان لە فشارو سترێسی ژیان. کەواتە گرنگە لە ڕێگەی یاریکردنەوە منداڵ لە ژیانی منداڵیدا بژی و لە ژیانی پڕ لە ئاڵۆزی گەورەکان دوور بێت.

لە کاتێکدا ئێمە بەخێویان دەکەین گرنگە خۆمان لە یاریەکانیان نەگلێنین، چونکە یاریکردنی منداڵ بابەتێکە پەیوەندی بەخودی بیرۆکەی منداڵەوە هەیە، نەک گەورەکان. بۆیە گرنگە سەرچاوەی بیرۆکە و ئیلهامی یاریەکان لەلایەن خودی منداڵەوە هەڵقولا بێت، نەک ئێمە، بەڵام هەندێ جۆرە یاری دیکە هەن بە تایبەت ئەوانەی پێویستیان بە نووسین هەیە دەکرێ گەورەکان یارمەتیان بدەن. لەو جۆرە یارییانەشدا هەر پێویستە منداڵ خۆی بڕگەکانی یارییەکە ئەنجام بدات.





**نووسینی منداڵان:**

مەبەست لەمەش بریتیە لەوەی ئەو چیرۆکانەی پێشتر دایباب خوێندویانەتەوە بۆ منداڵەکانی باس بکەن و ئەوانیش بینووسنەوە. بۆیە، هەرکاتێک هەستتان کرد منداڵەکانتان دەتوانن شت بنووسن، ئەوا هەوڵبدەن شتیان پێ بنووسن. لەم کاتەدا گرنگ نییە چۆن وشەکان دەخوێننەوە، یان هەڵەیان لە ڕێنووسدا دەبێت، چونکە ئەوە بابەتێکە بە تێپەڕبوونی کات چارەسەر دەبێت. دوای ئەم قۆناغەش، هەرکە هەستتان کرد منداڵەکانتان بۆ فێربوونی نووسین بە پەرۆشن، دەتوانن شێوازەکانی نووسینی نووسەری چیرۆکەیان فێر بکەن. بۆ ئەوەی منداڵ فێر بکرێت چۆن دەنوسێ دەکرێ ئەوە باس بکرێت کە لە نووسینی هەر چیرۆکێکدا نووسەر بۆ یەکەمجار دەبێت ڕەشنوسێک بنوسێت و پاشان دەستکاری تێدا بکات و کۆتا ڕەشنووس بنوسێت. بۆیە گرنگە داوایان لێبکرێت چیرۆکێک هەڵبژێرن کە خۆیان حەزی لێدەکەن، پاشان یارمەتیان بدەن چۆن ئەو چیرۆکە بە شێوەیەکی ڕوون و ڕەوان بنوسنەوە و بیکەن بە دەستنوسێکی تایبەت بەخۆیان. ئەو منداڵانەی کە گەورەترن دەکرێ ئەمە لە ڕێگەی کۆمپیوتەرەوە بنوسنەوە. لەم کاتەشدا ناکرێت گرنگی خوێندنەوە لە یاد بکەین بەو پێیەی نووسەری باش خوێنەری باشیشە. بەمجۆرە، خوێندنەوە دەبێتە هۆکارێک بۆ پێدانی وێناو خەیاڵی جیاجیا بۆ نووسینی منداڵ.

**وێنەکێشانی منداڵ:**

- **چالاکی هونەری کراوە بۆ منداڵەکەت فەراهەم بکە:** لە جیاتی ئەوەی مۆدێلێکی هونەری نیشانی منداڵەکەت بدەیت تا کۆپی بکاتەوە گرنگە هانی بدەیت تا خەیاڵی خۆی بەکاربێنێت. لە جیاتی ئەوەش پەرتووکێکی ڕەنگاوڕەنگی ئامادەکراو بخەیتە بەردەست منداڵەکەت، باشترە پارچە مۆزیکێکی هێمنی بۆ لێ بدەیت و ڕێگەی بدەیت ئەوەی گوێی لێیەتی وەری بگێڕێت بۆ وێنەکێشان!
- **ژینگەیەکی یارمەتیدەر بۆ پەتەوکردنی پێنج هەستەکە دروست بکە:** پێویستە یارمەتی منداڵ بدەیت هەست بە پەڕەکە بکات و دەستی لێ بدات، بۆنی قەڵەم ڕەنگەکان بکات، گوێ لە دەنگی تاشینی قەڵەمەکان بگرێت و سەیری تێکەڵکردنی ڕەنگەکان بکات.
- **هانی منداڵ بدە تا بەشێوەیەکی سروشتی شتەکان بدۆزێتەوە:** پێویستە سەرجەم پێداویستیەکان بۆ منداڵ فەراهەم بکرێت لە



شێوەی بۆیە، ماجیک، پەڕەی تایبەت بە وێنە کێشان و فڵچە. دەبێت منداڵ سەربەست بێت لەوەی خۆی تایبەتمەندییەکانی ئەو کەرەستانە بدۆزێتەوە و شارەزایی لە بەکارهێنانیان پەیدا بکات. بەم شێوەیە چاودێریان بکەن و بزانن دەتوانن پەنجەکانیان لە جیاتی فڵچە بۆ وێنە کێشان بەکاربێنن، یان دەتوانن دارێک بێنن و وەکو فڵچە بەکاری بێنن؟ ئایا دەتوانن گوزارشت بکەن لەوەی ڕەنگی مۆر چ مانایەک بەوان دەبەخشێت؟، یان ئایا لەو کاتەدا چۆن دڵشادانە، خەمبارانە، یان هەزەلیانە کارەکان ئەنجام دەدەن؟

- **دووربە لە ڕەخنەگرتنی ئەو ئیشانەی پێت خراپن:** نابێت ڕێگە بدەین منداڵەکان دووچاری ڕەخنە، یان حوکمدانی کەسانی چواردەور و خۆیشیان ببنەوە. ئەم بابەتە پەیوەندی بە باش و خراپەوە نییە، چونکە هەر داهێنانێک بۆ خۆی بە کارێکی ناوازە دادەنرێت. لە جیهانی وێنەکێشاندا هەموو کەس دەتوانێ ببێتە پاڵەوان بۆیە هەرچۆنێک کار دەکەن ئاساییە بەو پێیەی هەر کاتێک منداڵ لەو کارانەی ئەنجامی دەدا ڕووبەڕووی گومان و ڕەخنە بووەوە تووشی گرژی و ناجێگیری دەبێت.

## بیرۆکەی هەڵە: بیرۆکەی نامۆ و بێبەرهەم

هەندێک ڕەفتار هەن دەبنە هۆی گەشەکردنی کاری داهێنەرانە لای منداڵ کە بەلای هەندێکەوە وەکو کارێکی سەیر و بێ بەرهەم دەبینرێن. ئەمانەی خوارەوە بریتین لە هەندێک نموونەی تایبەت بەو بابەتە:

- بیرکردنەوەی ئازاد: کاتێک منداڵی داهێنەر باسی بیرۆکەیەک دەکات، ئەو کەسانە وا هەست دەکەن ئەو منداڵە کارێکی بێبەرنامە و بێسەروبەر ئەنجام دەدات.
- هەڵخەڵەتێنراو: منداڵی داهێنەر بە ئاسانی دڵ بە بیرۆکەی سەیر و سەرنجڕاکێش خۆش دەکات و بە هیچ شێوەیەک بیر لەلایەنی پڕ خەوشی ئەو بیرۆکەیە ناکاتەوە کە کەسێکی پێگەیشتوو بیری لێدەکاتەوە.

• گاڵتەجار: منداڵی داهێنەر کارەکان بە گاڵتەجارانە وەردەگرن لە کاتێکدا کەسی پێگەیشتوو ئەم پرسە بە جیددیی تێ دەگات. بۆیە گەورەکان ئەم کارەی منداڵان وەکو کارێکی نەرێنی لێکدەدەنەوە.

• خەیاڵ: منداڵ بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان پشت بە خەیاڵ دەبەستن. هەرچەندە بەکارهێنانی خەیاڵ جۆرێک لە بێئاگایی دروست دەکات، بەڵام لەهەمانکاتدا یارمەتیدەرە بۆ بەرهەمهێنانی کاری نوێ.

• تەنیایی: کاری داهێنەرانە لە شتی سادە و بیرۆکەی نوێوە سەرچاوە دەگرێ. لەم حاڵەتەدا منداڵ پێویستی بە تەنیاییە بۆ ئەوەی بیرۆکەکانی بەدیار بکەوێت.

• چالاکی: بیرۆکە لە کاتێکدا دەردەکەوێت کە ئەو کەسە سەرقاڵی ئەنجامدانی هیچ نەبێت. کاتێک منداڵی داهێنەر بیرۆکەیەکی بۆ دێت،

**«دیاریی فانتازیا بەلای منەوە زۆر زیاترە لە کارامەیی تێگەیشتن و وەرگرتنی زانست».**
**ئەلبێرت ئەنشتاین**

لە نێو بیرۆکەکە و کار و چالاکیەکەیدا نوقم دەبێت. باشترین نموونە بۆ پەیڕەوکردنی ئەمە بوونی پێنوس و پەرتووکە و پێدانی بە منداڵ تا بتوانن هەرچی لە هزریاندایە تۆماری بکەن.

### دایباب دەتوانن چی بکەن؟

• **نموونەیەک دابنێ:** ڕێز لە منداڵ بگرە و کاتێک بۆ وەرگرتنی بیرۆکەیەک ئارەزووی فێربوونی هەیە و پەرۆشە بۆی، پاداشتی بکە. هەمیشە خۆت بۆ وەرگرتنی ئەزموونی نوێ ئامادە بکە، ئەگەر حەزێکی داهێنەرانەت هەبوو لەگەڵیان باسی بکە و چێژ لە حەزی منداڵەکەشت وەربگرە.

• **متمانەت بە منداڵەکەت هەبێت:** ئەو منداڵانەی هەست دەکەن ئەوانی دیکە خۆشیان دەوێن، یان باوەڕیان پێ دەکەن ئەو متمانەیە وەردەگرن و لە داهێناندا جیاواز و دلێرن. بە پێچەوانەی ئەمانە ئەو منداڵانەی زیاتر پەیوەستن بە دابونەریتی کۆمەڵگە و بابەتی سێکسی ئەوا بۆ داهێنان ڕێگری گەورەیان لەبەردەم دەبێت.

• **هانی منداڵەکەت بدە:** هانی منداڵ بدە تا بۆ خۆیان شت تاقیبکەنەوە و شێوازی ئەنجامدانی شت بدۆزنەوە. هەوڵبدە گوێ لە منداڵەکەت بگرە بێئەوەی دەست وەربدەیتە ژیانی. هەرکاتێک منداڵەکەت لە شتێکدا سەرکەوتوو نەبوو پشتی بەرمەدە.

• **ژینگەی منداڵ دەوڵەمەند بکە:** هەموو ئەو کەرەستەو ماددانە بۆ منداڵ دابین بکە کە دەبنە هۆی بزواندنی خەیاڵی تا بتوانن ئافراندن لە کاری هونەری بکەن. بۆ ئەم مەبەستەش، دەتوانن گۆڤار، پەرتووک، ڕۆژنامە، یاری، جلوبەرگ و خشڵی کۆن بۆ دروستکردنی چەندین هۆکاری جیاجیا بەکاربێنن.

• **پێکەوە سەیری تەلەفزیۆن بکەن:** ئەم بیرۆکەیە بۆ خۆی مشتومڕ ئامێزە، بەو پێیەی خودی سەیرکردنی تەلەفزیۆن کاریگەری نەرێنی لەسەر منداڵ بەجێ دێڵێت. بۆیە، گرنگە جەخت لە سەیرکردنی فیلمی بەڵگەنامەیی بکەن و زیاتر خەیاڵتان بەکاربهێنن تیایاندا.

• **لە تۆمارکردنی بیرۆکەکانیان یارمەتی منداڵەکەت بدە:** هەر لە سەرەتای تەمەنیەوە، منداڵ ئارەزووی وێنەکێشانی هەیە. پێش ئەوەی دەست بە نووسین بکەن، دەتوانن ئەو بیرۆکانەی هەیانە بینووسنەوە و نیشانی گەورەکان و منداڵەکانی دیکەی بدەن. دوای ئەمەش، دەتوانن هانی منداڵ بدەن تا لە یادنامە و گۆڤارەکاندا بڵاوی بکەنەوە.

## تێبینییەک لەسەر یاری منداڵان:



بیر لەو یارییانە بکەرەوە کە بۆ منداڵەکەتی دەکڕی، پێویستە ببنە مایەی هاندانی تا زیاتر داهێنانیان تێدا دروست بکات و پتر پەروەردەیی بن. یاری بلۆک و میکانۆ لەو یارییانەن دەبنە هۆی بزواندنی مێشک. لە لایەکی دیکەوە، هەندێ بووکەشووشە هەن (وەکو براتز) دەبنە هۆی دروستبوونی ئاڵۆزی و گرفتی جێندەری. هاوکات یاریکردن بە بووکەشووشە و ورچ لەو یارییانەن بۆ منداڵ سەلامەت و تەرندروستن، هەمیشە وەکو هاوکار و هاوڕێیەکیان وان، دەتوانن ڕۆڵی خۆیان وەکو دایک، یان هاوڕێی ئەو بووکەشووشەیە نیشان بدەن، هەروەها ئەو بێزارییەی هەیانە کۆتایی پێ بێنن. هەوڵ بدەن ئەو یارییانە بۆ منداڵ بکڕن کە ببنە هۆی فێرکردنی کارامەیی چنین و دوورین و کاری تەخت ەو دەست لەلای منداڵان. جیا لەمانەش، گرنگە لە ژێر چاودێری گەورەکاندا مەتر و چەکوشی بچووکیش بەکاربهێنن. ئەو یارییانەی لە تەلەفزیۆنەکانەوە ریکلامی بۆ دەکرێت و یاری گرانبەهان مەرج نییە بە یاری باش دابنرێن. ئەگەر زیاد لە منداڵێکیشت هەبێت ئەوا دەکرێ ئەو یارییانە بکڕیت کە چەند منداڵێک دەتوانن یاری پێبکەن.







بیر لەو یارییانە بکەرەوە کە بۆ منداڵەکەتی دەکڕی، پێویستە ببنە مایەی هاندانی تا زیاتر داهێنانیان تێدا دروست بکات و پتر پەروەردەیی بن.

جیاواز لەو یارییانەش، هەندێ جۆری یاری دیکە هەن بەتایبەتی بۆ منداڵی خاوەن پێداویستی تایبەت و ئەوانەی ئۆتیزمیان هەیە دروستکراون و بە شێوەیەکن کە خواستەکانیان پڕ دەکەنەوە.

## چالاکییەکان



**چالاکی ژمارە ٦٢: ڕاهێنانی خێزانی دەبنە هۆی دروستبوونی داهێنان**

هەوڵبدە ئەم ئامرازە داهێنەرانەی خوارەوە لەگەڵ منداڵدا بەکاربهێنە:

١. **بەکارهێنانی یاری داهێنەرانە**: ئەمەش خۆی لە چالاکی (وەکو شوێنکەوتنی کەسێک) دەبینێتەوە کە تێیدا منداڵ بەتەواوی هاندەدات بیر لە ئەنجامدانی جوڵەی داهێنەرانە بکاتەوە و ئەزموونی چۆنییەتی شوێنکەوتنی ئەوانی دیکە بۆ ئەو کەسە نموونەییە بەدەربخات. هەروەها هەر کار و چالاکییەکی وەکو دروستکردنی شتێکی سادە کە خشت، قوڕ، لم و ئاوی پێویست بێت بۆ دروستکردنی و منداڵ هانبدات بە شت نەخشی شتوومەک و کەرەستەی نوێ بکات.

٢. **لە خوێندنەوەی چیرۆک بەردەوام بە**: بەوەش کەسێک دێت چیرۆک دەخوێنێتەوە و ئەوانی دیکەش هەرکەسەو بەشێکی بۆ زیاد دەکەن. دواتر چیرۆکەکە بخوێنەوە و بە بووکەشووشەی منداڵان نواندنی بۆ بکە.

٣. **بەکارهێنانی هەندێ شت کە ببنە هۆی ئافراندنی بیرۆکەی نوێ**: بۆ ئەمەش دەتوانی ئەو پسکیتانەی لە شێوەی ئاژەڵ دروستکراون بەکاربهێنیت. منداڵەکە پسکیتێک هەڵدەبژێرێت، سەیری دەکات و پاشان دەیخوات. دوای ئەوە پێویستە ئەو منداڵە بۆ ماوەی ١ بۆ ٢ خولەک ببێتە ئاژەڵەکە و ڕۆڵی ئەو ببینێت. بۆ ئەمەش، پێویستە جوڵە و هەڵسوکەوتی داهێنەرانەی وەکو ئاژەڵەکە ئەنجام بدات.

٤. **نواندن بەکاربێنە**: ئەو بڕیارانەی پڕن لە جۆشوخرۆش یارمەتی منداڵان دەدەن تا لە تێڕوانین و هەستی کەسەکانی دیکە تێبگەن.

٥. **پرسیاری کراوە بکە**: وێنەیەک نیشانی منداڵ بدە و پرسیاری وەکو "ئەو خەڵکانەی لە وێنەکەدان چی دەکەن؟" "چی دەڵێن؟" بکە، لە جیاتی ئەوەی بڵێیت "ئەمڕۆ ڕۆژێکی خۆشت بەڕێ کرد؟" دەتوانی بڵێیت "ئەمڕۆ چیت بەلاوە خۆش بوو؟"

٦. **داوا لە منداڵ بکە هەستەوەرەکانی بەکاربێنێت:**

- بە منداڵەکەت بڵێ چاوی دابخات و بیربکاتەوە و بزانێ چیت لە دەستتدا داناوە.
- بە منداڵەکەت بڵێ چاوی دابخات و بیر لەوە بکاتەوە کە گوێی لە چی بووە.

٧. **پرسیاری تایبەت بە گۆڕانکاری لە منداڵ بکە**: داوا لە منداڵان بکە گۆڕانکاری لە شتەکاندا بکەن و بە شێوەیەکیان لێبکەن کە خۆیان حەزیان لێیە. بۆ نموونە:

- چ شتێک تامی خۆشتر دەبێت ئەگەر تۆزێ شیرنتر بێت؟
- چی جوانتر دەبوو ئەگەر کەمێک بچووکتر بووایە؟
- چی هەژەلیتر دەبوو ئەگەر خێراتر بووایە؟
- چی باشتر دەبوو ئەگەر تۆزێ بێدەنگتر بووایە؟
- چی دڵخۆشتر دەبوو ئەگەر تۆزێ گەورەتر بووایە؟
- چی خۆشتر دەبوو ئەگەر بۆ دواتر بگەڕابایەوە؟
- سپێلینگی ئینگلیزی چۆن دەبوو ئەگەر وەکو دەنگەکەی بمان نووسیبایە؟

بۆ ئەمەش هەوڵبدە پەرەگرافێک بنوسە کە سپێلینگ پشتی بە دەنگ بەستبێ. ئایا دەتوانی ناوی هەندێ زمان بێنیت کە بەم شێوەیە بنوسرێن؟

٨. **پرسیاری وایان لێبکە کۆمەڵێک وەڵامی هەبێت:** ئەمانە خوارەوە بریتین لە کۆمەڵێک نموونەی تایبەت بە ئاو، هەروەها دەتوانن ئەم پرسیارانەش بۆ ئەم بابەتانەی دیکەی وەکو ئاگر، با، لم، ئۆتۆمبێل، دوکەڵ و سەهۆڵ بکەن.

- ناوی هەندێ لە بەکارهێنانەکانی ئاو بکە؟
- چ شتێک سەرئاو دەکەوێت؟
- ئاو چۆن یارمەتیمان دەدات؟
- بۆ ئاوی سارد ساردە؟
- چ شتێک هەمیشە لەژێر ئاودا دەمێنێتەوە؟
- ئەو ڕەنگانەی دیکە چین کە دەکرێ ئاو وەریان بگرێت؟

٩. **پرسیاریان لێبکە چی ڕوودەدات ئەگەر... پرسیارەکە:**

- چی دەبوو ئەگەر هەموو درەختەکانی جیهان شین بوونایە؟
- چی دەبوو ئەگەر هەرچی ئۆتۆمبێلە نەمانایە؟
- چی دەبوو ئەگەر هەموو کەسێک یەک جۆر جلوبەرگیان بپۆشیایە؟، یان هەمان ناویان هەبووایە؟
- چی دەبوو ئەگەر بتتوانیبایە بفڕی؟
- چی دەبوو ئەگەر هیچ کەسێکماڵەکەی پاک نەکردبایەوە؟
- چی دەبوو ئەگەر هەموو کەسێک باش، یان خراپ بووایە؟
- چی دەبوو ئەگەر هەموو کەسێک نەخۆش، یان لەشساغ بووایە؟

١٠. **پرسیاریان لێبکە بە چەند جۆری جیاواز... پرسیار:**

- بەچەند جۆری جیاواز دەکرێ کەوچک بەکار بهێنیت؟
- بەچەند جۆری جیاواز دەکرێ قۆپچەیەک دابخەیت؟
- بەچەند جۆری جیاواز دەکرێ دەزوو بەکار بهێنرێت؟
- بەچەند جۆری جیاواز دەکرێ کلیپسی پێکەوە گرێدانی پەڕە بەکاربهێنرێت؟

### چالاکی ژمارە ٦٣

کاتێک محەممەد پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) بۆ یەکەمجار وەحی بۆ هاتە خوارەوە، پێغەمبەر زۆر ترسا و گەڕایەوە ماڵەوە بۆ لای خەدیجەی خێزانی. خێزانیشی دڵیدایەوە و هەندێ هەڵسوکەوت و ڕەفتاری باشی پێگوت کە لە خوارەوە ناویان هاتووە:

- هەوڵبدە لەگەڵ خزم و کەسوکاردا قسە بکە.
- یارمەتی ستەملێکراوان بدە.
- یارمەتی بێ دەرامەتان بدە.
- لە پێشوازی خەڵکیدا گەرموگوڕبە.
- هاریکاری نەخۆشەکان بکە.

تۆش دەتوانی لەگەڵ منداڵەکانت باس لە گرنگی ئەم هەڵسوکەوت و ڕەفتارانە بکەی. دوای ئەمەش، دەتوانن پێکەوە چیرۆکێک بنووسن و ئەو ڕەفتارانەی تێدا جێ بکەیەوە.

**ڕاهێنانی ژماره ٦٤: ڕوونکردنەوەی پرسیاری ئاڵۆز**

دەکرێ هەندێ داییاب کۆبکرێنەوە و وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە کە منداڵ لێرە و لەوەی ئەنجامی داون.

- کێ خوای دروستکردووە؟، بۆچی خوا سزای ئەو کەسانە دەدات کە باوەڕی پێ ناهێنن؟ بۆچی خەڵکێکی زۆر ئیلهامی ئاییینیان لای خواوە بۆ نەهاتووە؟ چۆن بتوانین بەبێ ئەوەی بێزار بین لە بەهەشتدا بۆ هەتا هەتایە بژین؟
- چۆن دەکرێ چەمکی سەربەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن و بڕیاردان لەبارەی خود بەشێوەیەک ڕوونبکرێتەوە کە لەلایەک ببێتە هۆی هاندانی گۆڕانکاری لە هزرو بیردا و قبووڵکردنی ویستی خوا لە لایەکی دیکەوە؟ لە کوێوە هاتووین؟ لەکوێ کۆتاییمان پێ دێت؟ چی لە هەگبەی داهاتوودا هەیە؟ ئایا دەتوانین خوا ببینین؟ بۆچی ناتوانین ببینین؟ ئەوە خوایە هەموو کەسی دروستکردووە بۆ ئەوەی باوەڕی پێبکەن، بۆچی ئەمە دەکات؟

هەموو ئەو پرسیارانەی سەرەوە بەلای منداڵانەوە پرسیاری ئاڵۆز و قورسن. بۆیە دەبێ بەگوێرەی تەمەن و پێگەیشتنیان وەڵامی ئەم پرسیارانەیان بدەینەوە.

لە باسی وێناکردنی بەهەشتدا، پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت) ئەوەی ڕوونکردووەتەوە بەهەشت زۆر خۆش و ناوازەیە و بەشێوەیەکە هیچ کەسێک نەیبینیوە، هیچ گوێیەک نەیبیستووە و هیچ عەقڵ و دڵێک وێنای نەکردووە! شوێنێکە بە تەواوی لە ڕووی بوونەوە جیاوازە و بە شێوەیەکە هەستی مرۆڤ ناتوانێت لێی تێبگات.

**چالاکی ژماره ٦٥: تێگەیشتنی دز! چارەسەرێکی داهێنەرانە**

ڕێگە بە منداڵ بدە ئەو چیرۆکە ڕاستەقینەیەی خوارەوە بخوێنێتەوە. پاشان پێکەوە بیر لە هەندێ کێشە بکەنەوە کە ڕووبەڕووی خێزانەکەت دەبێتەوە و هەوڵبدەن چارەسەریان بۆ بدۆزنەوە.

کاتێک بەڕێوەبەری جێبەجێکاری کۆمپانیای هێڵی ئاسمانی ئەمریکی پاسەوانێکی لە فڕۆکەخانەیەک بینی بە بەڕێوەبەری فڕۆکەخانەکەی وت دەتوانین تێچون کەم بکەینەوە؟ ئەویش گوتی چۆن؟ بەڕێوەبەری جێبەجێکاریش گوتی دەکرێ لە سێ شەودا جارێک پاسەوانی بکرێت، دزەکان نازانن چ شەوێک پاسەوانی لێیە. بۆ ساڵی دوایی، هەمان پرسیار وروژێنرایەوە و هەمان وەڵام باسکرا: "چۆن؟" ئەمجارە بەڕێوەبەری جێبەجێکار پێشنیازی سەگی کرد. بۆ ساڵی سێیەمیش بەهەمان شێوەی پێشوو هەمان پرسیار کرایەوە. ئەمجار چارەسەرەکە بریتی بوو لە بەکارهێنانی سەگ بەشێوەیەکی پارت تایم. بۆ ساڵی چوارەم، بەڕێوەبەری جێبەجێکار بە بەڕێوەبەری گوت، بە پشتبەستن و بە لەبەرچاوگرتنی تێگەیشتنی دز، دەکرێ دەنگی سەگێکی برسی تۆمار بکەین و دەنگ و وەڕینەکەی لە شەودا لێ بدەین؟ پاشان ئەمەش بوو بە واقیع! دوای ئەوە بە هیچ شێوەیەک پاسەوانی شەوانەیان نەما. (ئێم ئێس ئێن بی سێ ٣ نۆڤەمبەری ٢٠٠٧).



## بەندی بیست و یەکەم

# باوەڕ بەخۆبوون، یان منداڵی بەناز

- باوەڕ بەخۆبوون
- با هەوڵ بدەین منداڵی بەناز پەروەردە نەکەین
- وڕک گرتن: چۆن هەوڵ بدەین منداڵ گریان نەکاتە پیشە
- چالاکیەکانی ژمارە ٦٦-٦٨

## باوەڕ بەخۆبوون



ئەگەرچی منداڵ بتوانێ هەڵە بکات و چارەسەریش بۆ هەڵەکان بدۆزێتەوە، بەڵام ئەو منداڵە هەر پێویستی بە هاندان هەیە. بەو پێیەی کە هەڵەکردن بەشێکی ژیانە، کەواتە گرنگە منداڵ بە شێوەیەک لەم بابەتە بڕوانێت کە هەڵەکردن هێندەی ئەزموونێکی نوێیە هێندە شکست نییە. نابێت هەرگیز ڕێگە بدرێت شکست ببێتە هۆی بێمتمانەبوون لە لای منداڵ, بە پێچەوانەوە دەبێت ببێتە دەرفەتێک بۆ هاندانیان. جیاوازییەکی گەورە هەیە لە گوتنی «چۆن دەتوانی ئەوەندە بێ عەقڵ بیت؟» لەگەڵ گوتنی دەزانم زیرەک و بەتوانای! بەمشێوەیە، هاندان دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ فێربێت و لە داهاتوودا بەرەو باشتر بڕوات. کاتێک منداڵ گوێی لەوە بێت پێی دەگوترێت تۆ دۆڕاویت بە تایبەت لەلایەن کەسێکەوە کە پێی سەرسام بێت ئیتر بەو قسەیە دەبێت بە دۆڕاو.

ئەو قسە و بابەتانەی دەبنە هۆی باوەڕ بەخۆنەبوون لای منداڵ وەک (من سەرکەوتوو نەبووم، کەواتە بەکەڵکی هیچ نایەم) دەبێتە هۆی وێرانکردنی خۆشی ژیانیان و نەهێشتنی وزەی دەروونی و زیادبوونی ئەگەری سترێس. منداڵی بێ متمانە بە خود هیچ مەیلێکی نییە تا بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی کۆشش بکات و وا تێدەگات کە ئەو ئامانجانە بەدی نایەن. سەرکەوتن لە ماوەیەکی دوور و درێژ و بوونی کاریگەری و فشاری چواردەور لەسەر منداڵ بۆ بەرگەگرتنی پێویستی بە باوەڕ بەخۆبوونە. ئەو منداڵانەی ئاستی باوەڕ بەخۆبوونیان کەمە کەمتر ئارەزووی بیرکردنەوە لە دەرئەنجامی ئامانج و کارەکانیان دەکەنەوە بەو پێیەی ئەو منداڵانە بەرانبەر بە ئامانجەکانیان خاوەنی متمانەیەکی کەمن. لەوەش بترازێ، لەوانەیە ئەو منداڵانە بۆ فێربوونی خواردنەوە سەرخۆشکەرەکان، دەرمان و ئەنجامدانی کاری سێکسی و توندوتیژی، زیاتر و زووتر ئامادە بن.

جا کەوابوو، گرنگە منداڵ وا فێر بکرێت کە هیچ شتێک نییە نەیان بێت، هەروەها هەڵە وەکو دەرفەرتێک بۆ ئەزموون وەرگرتن ببینن، چونکە وزەی پێویست لە ناخی ئەو منداڵانەدا هەیە تا بتوانن ئەوەی بەسوودە ئەنجامی بدەن، وەکو لە کاتی تاقیکردنەوەدا لە جیاتی ئەوەی لەگەڵ هاوڕێکانیاندا بڕۆنە دەرەوە هەوڵ و کۆششی خۆیان بدەن. ئەو منداڵانەی بەهیوا و گەشبینن بەهۆی هەوڵ و کۆششی بەردەوامیان هەردەم سەرکەوتوو دەبن. هاوکات هەمیشە چاودێری لایەنە باشەکانی هەوڵ و کۆششەکانیان دەکەن و خۆیان وەکو براوەو سەرکەوتوو هەژمار دەکەن. ئەو خۆشی و شادییەی چاوەڕوان دەکرێ کە لە دوای سەرکەوتن بێتە ئاراوە دەبێتە هۆیەک بۆ ئەوەی ئەو منداڵە لە داهاتوودا زیاتر سەرکەوتوو بێت.



خۆشەویستی، ئازایەتی، داهێنان، ڕاستگۆیی و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی، بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ، دەبنەهۆی بونیادنانی متمانەبەخۆبوون و باوەڕبەخۆبوون. هەموو ئەو تایبەتمەندیانەی ناویان هێنرا بەشێوەیەک لە شێوەکان دەبنە هۆی بەهێزتربوونی ئەوی دیکە. بە هەمووشیانەوە دەبنە هۆی زیادبوونی هەست و سۆز وتوانای دەروونی لە لای منداڵ.

**بڕیار دەدەین ئایا پەرداخەکە نیوەی پڕە، یان نیوەی بەتاڵە. بۆیە تا دەکرێت لای منداڵ برەو بە ئازایەتی و متمانە بەخۆبوون بدەن. کەواتە چی دەچێنی، هەر ئەوە دەدوریتەوە. بەم پێیە، هەوڵبدە گوڵ بچێنە.**



## با هەوڵبدەین منداڵی بەناز پەروەردە نەکەین:

پێویستە منداڵ فێری ئەوە ببێت چۆن مامەڵە لەگەڵ کێبڕکێ و سترێسدا دەکات. هاوکات گرنگە لەو پەیامە تێبگەن کە گوتنی نەخێر لەلایەن دایباب، هاوڕێ، مامۆستا، دراوسێ و کەسی نەناس شتێکی ئاساییە. هەوڵبدەن لەسەر ئەوە ڕایان بێنن کە بزانن بێهیوایی چییە، نکوڵیی کردن و نەخێر و ڕەتکردنەوە هەیە. ئەمانەی خوارەوە بریتین لە کۆمەڵێک ڕێگە تا منداڵی بەناز پەروەردە نەکەن.

### • هەرگیز منداڵ کەم متمانە مەکە

هەندێ لە دایباب بەهۆی کڕینی بڕێکی زۆر یاری منداڵان، یاری ئەلیکترۆنی، پارە، یان شیرینی لەوانەیە ڕەفتاری منداڵ تێک بدەن و بەنازی بکەن. ئەو منداڵانەی لە خانەوادەیەکی دەوڵەمەندا گەورە دەبن، بەهۆی فەراهەمکردنی هەموو شتێک بۆیان بە ڕێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی تێکدانی ڕەفتاریان. بۆ چارەسەری ئەمەش، گرنگە دایباب بەگوێرەی پێویست ئەو شتانەیان بۆ دەستەبەر بکەن بەو پێیە کە گونجاوە بۆ منداڵ هەم بۆ کاتی خۆشی و هەم بۆ کاتی تەنگانەش پەروەردە بکرێت.

### • هەرگیز بە هەموو داواکارییەکان ڕازی مەبە:

دایباب لە ژێر کاریگەری و فشاری دڵ ڕازیکردنی منداڵن تا داواکارییەکانیان بۆ جێبەجێ بکەن. بەهەرحاڵ، گرنگە دایباب بەشێک لە داواکاری و ویستی منداڵەکانیان بە ئەنقەست جێبەجێ نەکەن. ئەگەر سەرجەم حەزو ئارەزووەکانی تێرکرا، لەوانەیە جۆرە کەسێکی خۆپەرست، نالۆژیک، توندوتیژ و باوەڕ بەخۆنەبووی لێ دەرچێت، ئەگەر هاتوو ڕەتکرایەوە لە چاوپێکەوتنی کاردا بۆ کارکردن ئەستەمە پێی هەرس کرێت. دواجار، ئەو منداڵە بە ئاسانی ڕووبەڕووی خەمۆکی دەبێتەوە و بەهیچ شێوەیەک ناتوانێت دەست و پەنجە لەگەڵ بێ هیواییدا نەرم بکات.

### • منداڵ هانبدە بەراوردکاری نەکات:

گرنگە دایباب منداڵەکانیان لە بەراوردکاری لەگەڵ ئەوانی دیکەدا سارد بکەنەوە کە شتیان لەمان زیاتر هەیە. ئەگەر هاتوو منداڵ داوای یارییەکی کرد، چونکە ئەوەی دراوسێکەیان لەوەی ئەم تازەتر بوو دەبێت ئەو داواکارییە فەرامۆش بکرێت. بەمشێوەیە، ئیتر ئەو منداڵانە لەوە دەگەن کە بەراوردکاری لەگەڵ ئەوانی دیکەدا کارێکی بێهودەیە.

### • هەرگیز بە شت منداڵ ژێر مەکەنەوە:

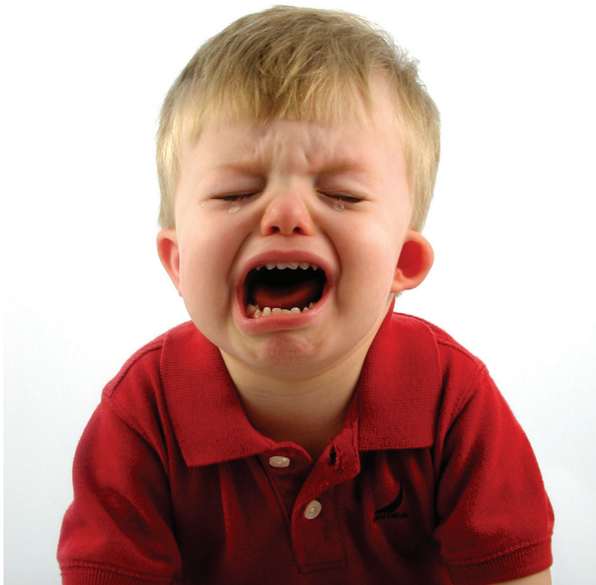
بۆ ئەوەی منداڵ بۆڵەبۆڵ نەکات و بێکێشە دانیشێت، دایباب هەمیشە هەوڵدەدەن منداڵەکانیان ژێر بکەنەوە. ئەم شێوازە لە ژێرکردنەوە بۆ ماوەیەکی کورت کاری خۆی دەکات، بەڵام لە دوورمەودا بۆ سەر منداڵ دەبێتە هۆی کاریگەری نەرێنی، لەوانە منداڵ ڕێزی بۆ دایباب نامێنێت. چارەسەری ئەم بابەتەش بەوە دەکرێت کە ئەگەر داواکارییەکە لۆژیکی نەبوو دەبێت دایباب لەگەڵ منداڵدا ڕاستگۆ بن بڵێن نەخێر، چونکە ناکرێت تەواوی ژیانت لەسەر داواکاری منداڵ بونیاد بنێیت.

**• هەرگیز هەوڵ مەدە هەڵەیەک بە هەڵەیەک چارەسەر بکەیت**

هەندێ دایباب هەن ئامادەن هەموو شتێک بۆ منداڵەکانیان دەستەبەر بکەن بۆ ئەوەی هەست بە تاوان نەکەن بەرانبەر بە منداڵەکە. بۆ نموونە، هەندێ لەو دایکانەی لە دەرەوە کار دەکەن بەهۆی ئەوەی لە ماڵەوە کاتیان نییە تا یارمەتی منداڵ بدەن بۆ ئەوەی ئەرکی قوتابخانەیان جێبەجێ بکەن، ئا لەو کاتەدا منداڵ لە پێش نانخواردنی ئێوارە داوای ئایس کرێم دەکات، یەکسەر دایکەکە ڕازی دەبێت. لێرەوە، منداڵەکە زیرەکە و ئیتر دەزانێ لە چ کاتێکدا داوای شت دەکات. بۆیە، گرنگە دایباب تەنانەت لەو کاتانەشدا داواکاری منداڵەکانیان ئەگەرچی ورکیش بگرن، ڕەتبکەنەوە.

**پێویستە منداڵ فێربێت و ڕابێت لەگەڵ گوتنی نەخێری دایباب، هاوڕێ، مامۆستا و دراوسێکانی.**

## ورک گرتن: با هەوڵ بدەین منداڵ گریان نەکاتە پیشە:



کاتێک منداڵ برسی دەبێت، یان تووشی تا، ئازار، یان ترس دەبێت، دەگری. بۆ ئەمە، گرنگە دایباب بەووردی سەرنج بدەن. هاوکات جۆرێکی دیکە لە گریان هەیە پێی دەگوترێت (ورک گرتن) بەو پێیەی لەو کاتەدا منداڵ ورک دەگرێت و بۆ شتێک دەگری کە پێویست نییە، دەبێ ئەم جۆرە نووکەنووک و گریانە فەرامۆش بکرێت ئەگەر نا دەبێتە خوو. بەم شێوەیە ئەو گریانە زیاتر و زیاتر دەکەن تا ئەو کاتەی دایباب خۆیان ڕادەستی داواکارییەکانی منداڵ دەکەن. ئەمەش ئەو وانەیە فێری منداڵ دەکات کە هەمیشە بە گریان هەموو شتێک چارەسەر دەبێت، جا کەوابوو، هەر کە زانیت گریانەکە بریتیە لە ورک گرتن، فەرامۆشی بکە. لەم حاڵەتەدا، نابێت بەهیچ شێوەیەک بەسەریاندا هاوار بکرێت، پێویستە بێدەنگ بن و کۆنترۆڵی خۆیان بکەن و لە هەستی منداڵ تێبگەن. هاوکات نابێت بە هیچ شێوەیەک خۆیان ڕادەستی نووکە نووکەکەیان بکەن. لە کۆتاییدا، ئەگەر مەبەستی منداڵ لە ورک گرتن بۆ شتی پێویست و گرنگ نەبێت، ڕەفتارێکی بێزراو و نەخوازراوە.



## چالاکییەکان

### چالاکی ژمارە ٦٦: تاقیکردنەوەی تایبەت بە متمانە:

هەندێ تایبەتمەندی جۆرا و جۆری تایبەت بە کاراکتەر و کەسەکان پێکەوە گرێدراون. لە کەشوهەوای خێزاندا، گرنگە ئەندامانی باس لە گرنگی متمانە و باوەڕبەخۆ بوون بکەن و وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەنەوە:

- دەبێ پەیمانەکەم بەجێبهێنم؟
- دەبێ شانازی و شکۆی گەورەکان بپارێزین؟
- دەبێ ڕێز لە پابەندبوون بە ئەرکەکانم بگرم؟
- دەبێ قەرزەکان لەکاتی خۆیدا بدەمەوە؟
- دەبێ ئەو شتانەی وەرمگرتوون وەکو خۆی و لەکاتی خۆیدا بگەڕێنمەوە؟
- دەبێ شتەکان لە دوا مۆڵەتدا بەئەنجام بگەیەنم؟
- دەبێ لە کاتی خۆیدا نوێژەکانم بکەم؟
- ئایا لە کاتی خۆیدا ئامادە دەبم؟

### چالاکی ژمارە ٧: قەناعەت

ئەم چیرۆکەی خوارەوە ڕەنگدانەوەی ئەو بارەیە کە بۆی هەیە خانەوادە، خزم و دۆست و هاوڕێکانت تێیدا بژین.

لەمبارەیەوە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموویێت: **((وارْضَ بِما قَسَمَ اللهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النّاسِ))**.
واتە: قەناعەت بەو شتانە بکە کە خوا پێی بەخشیویت، بەو شێوەیە دەبیت بە دەوڵەمەندترین کەس.

یەکێک لە هاوەڵانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) کە لە دوای پێغەمبەرەوە نوێژی دەکرد هەمیشە جلێکی دڕاوی لەبەر بوو. پێغەمبەر ئەوەی تێبینی کردبوو کە ئەو هاوەڵە دەستبەجێ لە دوای نوێژ بەخێرایی ئەو شوێنەی جێدەهێشت، بۆیە پرسیاری کرد، "فڵانە کەس لە کوێیە؟" ئەوانیش گوتیان "گەڕاوەتەوە ماڵ". پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) داوای کرد بانگی بکەن. کە بانگیان کرد پێغەمبەر لێی پرسی: "بۆچی دوای نوێژ دەستبەجێ لێرە نامێنییت و تەواوی نوێژەکەت ئەنجام نادەیت؟" وەڵامی دایەوە و گوتی: "من و خێزانم پێکەوە یەک پارچە جلمان هەیە، بۆیە زوو دەگەڕێمەوە هەتا نوێژ مابێ ئەویش بە جلەکەوە نوێژەکەی بکات". پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) پۆشاکەکەی خۆی دا بە هاوەڵەکەی، ئەویش بە خۆشحاڵییەوە وەریگرت و دای بە هاوسەرەکەی. هاوسەرەکەشی پێی گوت "ئەمە هی کێیە؟" هاوەڵەکەش گوتی "ئەوە هی پێغەمبەرە و بە ئێمەی داوە". ژنەکە گوتی "ئایا لە لای پێغەمبەری خوا سکاڵات کرد؟" هاوەڵەکەش گوتی، "بەخوا سکاڵام نەکردووە! ئەو جلەم بۆیە وەرگرت تا هەرکاتێک مردم بیکەن بە کفنم!"
(الامام الغزالي، إحياء علوم الدين).

**چالاکی ژمارە ٦٨: سەرقاڵکردنی منداڵان**

ئەم بابەتەی خوارەوە لەگەڵ منداڵەکانتدا بخوێنەرەوە و جەخت لەسەر ئەو بەشانەی بکەنەوە کە پەیوەندی بە ئەزموونی خۆتانەوە هەیە.

باشترین و کاریگەرترین جۆری فێربون بریتیە لە سەرقاڵکردنی منداڵ کە خۆی ئەو شتانەی لە چواردەوریدان بدۆزێتەوە و شارەزایان بێت. خۆی هەوڵبدا لە شتەکان تێبگا، سەرکەوتوو نەبوو، جارێکی دیکە هەوڵبدات، تێڕوانینی خۆی و هەست و دەروونی خۆی لە بەرانبەر ئەوەی دەیبینێ دەرببڕێت. ئەرکی دایبابیشە هەر بیرۆکەیەک، یان وانەیەکی باشیان هەبێت لە کاتی فێربووندا بە منداڵەکانیان بڵێن، ئەو دەستەواژەی هەمووکات سەرۆک ئۆباما بۆ دەرخستنی ئەزموونی ناخۆش بەکاری دێنێت، گرنگە کە منداڵ دەرفەتی ئەوەی بدرێتێ خۆی ئەو شتانەی دەزانێت بەکاریان بێنێت و تاقیان بکاتەوە بۆ ئەوەی فێری شتەکان بێت.

ڕێگە بدە با منداڵ کاتێکی هەبێت تۆزێک بێدەنگی تیا هەڵبژێرێت، سەیری دەوروبەر بکات، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژێت، مەترسی و کێشەکانی خۆی باس بکات و بیربکاتەوە. ئەمە بە واتای لاوازی منداڵ نییە، بە پێچەوانەوە ڕێگەیەکە تا منداڵ بیربکاتەوە و هەوڵبدات چی بکات و چی بەدەست بێنێت. بەداخەوە زۆر دایباب هەن لە جیاتی ئەوەی ڕێگەیان بدەن، کەچی خۆیان دێن وەڵامیان بۆ دەدەنەوە و لەکاتی گرفت و نارەحەتیدا بۆیان دەبنە قەڵغان و خۆیان، نەک منداڵ، بەسەر کێشەکانیاندا زاڵ دەبن. بەوەش کاریگەری نەرێنی لەسەر باوەڕبەخۆبوونی منداڵ، توانای چارەسەری کێشەکان، ئارامگرتن و توانای دانوستان لە لایان بەجێ دێڵێت. سەرەنجام، ئەو منداڵانە هەمیشە پشت بە ئەوانی دیکە دەبەستن تا کێشەکانیان بۆ چارەسەر بکەن.

پێویستە دایباب ڕۆڵی کەسی شارەزا، ڕاهێنەرانە و ڕابەرانە بگێڕێت. ڕێگە بدەن منداڵەکان توانا و توانست و زانستی خۆیان بەکاربێنن. بۆ ئەوەش گرنگە یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بیر لە ڕەوشی ناهەموار و قورسبکەنەوە و بۆ دەربازبوون لەو ڕەوشە تەنیا پشت بە توانای منداڵ ببەستن.
پێویستە دایباب ڕێگە بە منداڵەکانیان بدەن هەڵە بکەن. یارمەتییان بدەن خۆیان بزانن چی ڕاستە و چی هەڵەیە، بۆچی ئەو شتە بکەن، چۆن بۆ جاری داهاتوو چۆن شتێکی باشتر بکەن، لەو کارەی ئەنجامیانداوە چ ئەزموونێکیان وەرگرتووە و دەتوانن سوود لەو ئەزموونە وەربگرن و جاری داهاتوو ئەو کارە بەشێوەیەکی جیاواز ئەنجام بدەن. هاوکات تەنیا ئەنجامدانی ئەو کارە گرنگ نییە کە کەسەکە ئەنجامی دەدات، بەڵکو ئەوەش گرنگە کە ئەو کەسە لە ڕووی عەقڵییەوە خۆی بۆ ئامادە کردبێت و ئەو هەڵانەی پێشتر کردوونی دووبارەیان نەکاتەوە.

بەم جۆرە، بەپەیڕەوکردنی سەرقاڵکردنی منداڵ، پەیوەندی نێوان دایباب و منداڵ، منداڵ و دایباب بەهێزتر دەبێت و دەچنە پەیوەندبیەکی قووڵترەوە. هەر کە پەیوەندییەکەش دروستبوو، ئیتر ئەگەر منداڵ لەکاتی گەورەبوونیدا دووچاری گرفتی گەورە بوویەوە ئەوکات ئارەزووی ڕاوێژکردنی بە دایباب زیاتر دەبێت.



بەندی بیست و دووەم

# هەڵبژاردنی هاوڕێی باش بۆ منداڵەکەت

- هاوڕێیانی منداڵەکەت
- هەندێ کێشەی هاوڕێی خراپ
- فشارو کاریگەری ڕۆژبەڕۆژی هاوڕێی منداڵ لە قوتابخانە
- هەڵبژاردنی هاوڕێی باش
- چی دەکەی ئەگەر منداڵەکەت هاوڕێیەکی هەڵبژارد کە تۆ بەدڵت نەبوو؟
- بۆچی لە نێو هەرزەکاراندا سەرسامبوونی بەهێز بە یەکدی هەیە؟
- خێزانەکان و خراپی شوێنەکانیان
- چالاکیەکانی ژمارە ٦٩- ٧١

## هاوڕێیانی منداڵەکەت:

لە فیزیادا جەمسەرە جیاوازەکان یەکتری ڕادەکێشن و هاوشێوەکانیش لەیەکدی دوور دەکەونەوە. لە ژیانی ئاژەڵانیشدا بەهەمانشێوە باڵندەکان بەکۆمەڵ پێکەوەن. ئەم حاڵەتە بۆ مرۆڤەکانیش ڕاستە، کاتێک مرۆڤ بەرکەوتەی دەبێت لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکە، هەر لە دراوسێکانەوە بگرە تا منداڵانی نێو قوتابخانە و فرۆشیارانی نێو بازارەکان و... تاد، پەیوەندی دۆستانە دروستدەکات. لە پەیوەندییەکانماندا گرنگە کە بە میهرەبانی و ڕێزەوە لەگەڵ ئەوانی دیکەدا مامەڵە بکەین، لە هەمانکاتدا زۆر گرنگە سنوورێک بۆ پەیوەندیبەکانمان دابنێین و هێندە نزیک نەبینەوە شتەکان بێ بەها بن. لەم نێوەندەشدا، گرنگە ئەو کەسانە بکەین بە هاوڕێی خۆمان کە باوەڕدارن، لە کاتێکدا هاوڕێییەک سەرقاڵی ئەنجامدانی هەر جۆرە یارییەک بێت، ئاسایی بێت وازی لێ بێنیت و نوێژەکەت بکەیت بەبێ ئەوەی هاوڕێکەت گوێی پێ بدات. جگە لەوانەش، هاوڕێی باش ئەو هاوڕێییەیە لێت تێبگات کە بۆچی ماددە سەرخۆشکەرەکان ناخۆنەوەو تلیاک بەکارناهێنن.

هەندێک کات دەزانرێت کەسێک لە ڕووی هەڵسوکەوت و بەهاوە زۆر لە تۆ دوورە و منداڵەکانیان بۆ قوتابخانە نانێرن بۆیە ناکرێت هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەم کەسانەدا دروست بکرێت. لەهەمانکاتدا، ئاساییە منداڵی ئەو خانەوادانە بکەیتە هاوڕێی منداڵی خۆت ئەگەر بزانیت ئەو منداڵانە لە خانەوادەیەکی باشن و باوەڕ و ڕێز لە نێو ئەو خانەوادەیەدا بوونی هەیەو دابونەریتی ئێوەیان لا گرنگە. دەکرێ ئەو سەنتەر و ناوەندە گشتیانەی وەکو وەرزش و هەر بوارێکی دیکە وەکو شوێنانێکی باش سەیریان بکەین کە منداڵەکانمان دەتوانن تیایاندا کەسانێکی باش بکەنە هاوڕێی خۆیان.

هاوڕێی باش ئەو کەسەیە بەهای دڵسۆزیی، وەفا، بەخشندەیی، ڕێز و تێگەیشتنیان بۆ بەرانبەر هەبێت. کاتێک کەسێک دەگاتە ئاستی پێگەیشتوو کۆمەڵێک بەهاو ستانداردی سەبارەت بە ژیان لا دروست دەبێت، بەڵام ئەم حاڵەتە بۆ هەرزەکاران دروست نییە. لە بەرانبەریشدا، هاوڕێ ئەوەیە کاریگەری زۆر وەکو لەبەرکردنی جلوبەرگ، هەڵسوکەوت و ڕەفتار و بوونی پەیوەندییان لەگەڵ ئەوانی دیکەدا و لەسەر کەسی هەرزەکار دادەنێت.

کچانیش دەیانەوێت پەیوەندییان لەگەڵ یەک کەس، یان کۆمەڵە کچێکی کەمدا هەبێت، کوڕان بە پێچەوانەوە، حەزیان لە بوونی پەیوەندییە لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی و ئەو پەیوەندییەش لەسەر بناغەی حەز و ویستی خۆیان بونیاد بنێن و بەلاشیانەوە زۆر گرنگە لە پەیوەندنییەکانیاندا قاڵ ببنەوە. لە هەمانکاتدا هەرکاتێک بەرانبەرەکەیان یاسای هاوڕێیەتییان شکاند ئەوا ئەمانیش دەستبەجێ یاسای وەفاداری خۆیان بۆ ئەوان دەشکێنن.

پێویستە دایباب بەوە تووڕە نەبێت کە ببینێت منداڵەکانیان ئەوەندەی گرنگی بە هاوڕێکانیان دەدەن ئەوەندە گرنگی بە ئەندامانی خێزانەکانیان نادەن. بەهەمان شێوەش، نابێت هەوڵی زۆر بدەیت تا زۆر لەگەڵ خزم و کەسوکارتدا کە لەگەڵی هاوتەمەنن تێکەڵ بێت، بەڵکو ئەوەی گرنگە ئەنجامیبدەیت بریتیە لەوەی کاتێکی خۆشیان لەگەڵ بەسەر ببەیت، چونکە ئەوان گرنگیت پێ دەدەن و خۆشیان دەوێیت. ئەوەی پەیوەندی بە هاوڕێیەتیەوەیە ئەوەیە دەبێت هاوڕێییەک بدۆزیتەوە شیاو بێت لەگەڵ خۆتدا. ئەوانیش گرنگە قەناعەتی ئەوەیان لا دروست بێت کە تۆش بەلای ئەوانەوە کەسێکی باش بیت. بەهەمانشێوە تۆش مانای هاوڕێیەتی بۆ ئەوان دەستەبەر بکەیت.

ئاگات لەوە بێت ئەو هاوڕێیەتیەی منداڵ دروستی دەکات دەبێتە سەرچاوەی

تێکەڵاوبوونی تۆ لەگەڵ خانەوادەیەکدا. لەمبارەیەوە پەندێکی کۆنی ئیتالی هەیە دەڵێت «مانگایەک بکڕە کە بۆ کێڵگەکەی خۆت شیاو بێت». ئەمەش بەو واتایە دێت پێویستە کەسێک بکەیت بە هاوڕێی خۆت هاوشانی خۆت بێت.

هاوڕێیەتی وەکو پەتێکی دووسەر وایە، کارێکی سەختە خۆت وابەستەی کەسێک بکەیت ئەو وابەستەی تۆ نەبێت. لە هاوڕێیەتیدا زۆر گرنگە چەندە لە لێبوردوویی، سۆز، گاڵتە، نیگەرانی و قوربانی وەردەگریت پێویستە لە بەرانبەریشدا ئەوەندە بدەیتەوە. کەوابوو گرنگە هەمیشە لە پەیوەندیدا بیت.

زۆربەی خەڵکی هەمیشە لە گۆڕانکارییدان. بۆیە، پێویستە بۆ منداڵەکەت ڕوونبکەیتەوە کە ئەگەر هاوڕێکەی دووچاری نارەحەتی بوو، ئەوا ناکرێت لۆمەی خۆت بکەیت، چونکە هاوڕێیەتی پێویستی بەوەیە هەردەم بە هانای هاوڕێکەتەوە بیت. هەرکاتێک دایبابیش هەستیان کرد منداڵە هەرزەکارەکانیان هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێکی نەخوازراو دەکەن کە ڕەفتاری لەگەڵ ئەو شێوازەی منداڵەکەیان لەسەر پەروەردە کردووە بە تەواوی دژیەکە، بێزار دەبن. هاوڕێی نەخوازراو ئەو هاوڕێیانەن کە هیچ ترسێکی خوایان لە دڵدا نییە، جگەرە، یان دەرمان دەکێشن، زمانی ناشیرین بەکاردەهێنن، لەگەڵ پۆلیسدا هەمیشە لە کێشەدان، یان هانی ڕەفتاری خراپ دەدەن. بۆیە دەبێ ئەو ڕاستییە بزانرێ کە دەکرێ هەندێ لەو هاوڕێ نەخوازراوانە لەلایەن منداڵی ئەو خانەوادانەی کە باش ڕەفتارن هاوڕێیەتی بکرێن.




با هەزار هاوڕێت هەبێت، بەڵام یەک دوژمنت نەبێت!



**پرسیار: هاوبەشی لە نێوان یاری تۆپی پێی ئەمریکی و سەرکردەی بەئەخلاقدا چییە؟**

وەڵام: بۆ هەردووکیان دەبێ خاوەنی هێز، ئازایەتی، پاراستنی ڕۆحیەتی کارکردنی تیم و هیوابن.

**پرسیار: خاڵی هاوبەش لە نێوان سەرباز و مافیادا چیە؟**

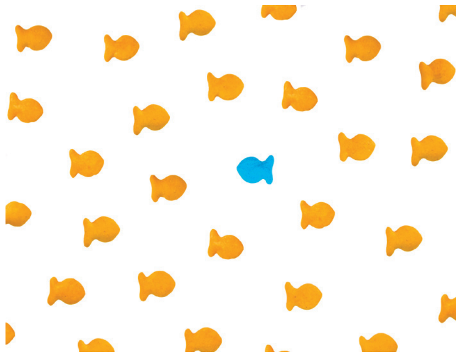
وەڵام: هەردووکیان ئەوپەڕی ڕادەی دڵسۆزی و دلێری بۆ دەزگاکانیان نیشان دەدەن بە شێوەیەک سەرباز بۆ وڵاتەکەی و مافیاش بۆ گرووپەکەی. سەرباز بۆ مەبەستێکی باش هەوڵدەدات، بەڵام مافیا بۆ مەبەستێکی خراپ.

## چەندین جۆری هاوڕێیەتی هەن ئەوانیش بریتین لە:

- هاوکار: بریتین لەو کەسانەی لە شوێنی کار، یان لە چالاکییەکدا هاوکار و یاریدەدەری منداڵی هەرزەکارە. دەکرێ هاوکار لە هەڵسوکەوتدا وەکو یەک نەبن، بەڵام بۆ ئەوەی کارو چالاکییەکانیان بەباشی بەڕێوەبچێت پێویستە هاوڕێیانە مامەڵە لەگەڵ یەکتردا بکەن.
- ناسراو: بریتین لەو کەسانەی زۆر لە نزیکەوە نایانناسێت. بۆیە، بەهیچ شێوەیەک پێکەوە گرێ نەدراون.
- هاوڕێی ئاسایی: بریتین لەوکەسانەی دەیانناسیت و دەکرێ وەک یەکیش وابن، ئەوانیش ئەو هاوڕێیانەن لە قوتابخانە و گەڕەکەکاندا یەکتر دەناسن.
- هاوڕێی نزیک: بریتین لەو هاوڕێیانەی باش یەکتر دەناسن و گرنگی بەیەکتر دەدەن. بۆیە دەکرێ پشت بەیەکتر ببەستن.
- باشترین هاوڕێ: ئەو هاوڕێیانەن کە خۆشەویستی یەکترن، نەک تەنیا هاوڕێ. بەڵکو هەموو شتێکی یەکتر دەزانن. هەرچەندە مشتومڕیان پێکەوە هەبێت، بەڵام هەر باشترین هاوڕێی یەکترن.

## هەندێ کێشەی هاوڕێی خراپ

- دەبنە هۆی زیانگەیاندن بە خاوەندارێتی و موڵک و ماڵت.
- خراپ و بێشەرمن و هەڵسوکەوتیان ناشیرینە.
- دێنە ناو ماڵەکەت و بوونیان دەبێت.
- دەبنە هۆی نیگەرانیتان و فەرامۆشتان دەکەن.
- دەبنە هۆی بێزاریی و سەرچاوەی ناخۆشیەکانت بەوەی دێنە بەردەرگات و کوڕ، یان کچەکەت لەگەڵ خۆیان دەبەن و دەڕۆنە دەرەوە بەرەو کاری خراپ هەنگاو هەڵدەگرن.



## فشار و کاریگەری ڕۆژبەڕۆژی هاوڕێی منداڵ لە قوتابخانە:

سیستەمەتی قوتابخانە هاندەرە بۆ فشار خستنە سەر منداڵ تا بە شێوەیەک ڕەفتار بکات کە مایەی ڕەزامەندی منداڵەکانی دیکەی هاوپۆلی بێت. کاتێک قوتابیەکی موسڵمان بەتایبەت کچ لە ژینگەیەکی ناموسڵمان دەخوێنێت، دووچاری کۆمەڵێک خاڵی نەرێنی وەکو زمان، لەبەرکردنی جلوبەرگ و خواردن دەبێتەوە. هەمیشە بیروڕای جیاوازی ئایینەکان لە واقیعدا بە کۆمەڵێک کار و کردەوەی دیکە گوزارشتی لێدەکرێت. ئەو جیاوازییە لە بیروڕا هەردەم وەکو هەڕەشە و مەترسییەک لەلایەن قوتابیانی دیکەوە لێکدەدرێتەوە. جگە لەوەش، جیاوازی ڕەنگی پێست هەیە کە ڕەنگە ئەویش ببێتە هۆی دورستبوونی کێشە بۆ منداڵ بەتایبەت لە ژینگە ڕەگەزپەرستەکاندا.

## هەڵبژاردنی هاوڕێی باش:

دەبێ دایباب بزانن کە چ منداڵێک هاوڕێی منداڵەکەیانە. بۆیە باشترە بانگێشتیان بکەیت بۆ ماڵەوە تا بزانن کێن و بیرو بۆچوونیان چۆنە و چ جۆرە کاریگەرییەکیان لەسەر منداڵەکەت هەیە؟. هاوکات دەرفەتێک بە منداڵەکان دەدات

تا بزانن کەشوهەوای ماڵی هاوڕێکەیان چۆنە بەو پێیەی ئەو ژینگەیەی لە ماڵەوە هەیە ڕەنگە کاریگەری لەسەر ڕەفتاریان دروست بکات!

ئەگەر هەندێ لەو بژاردانەت بەدڵ نەبوو کە منداڵەکەت بۆ هەڵبژاردنی هاوڕێ هەیەتی دەتوانی بانگی بکەیت و بەوریاییەوە گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت، چونکە منداڵ دەبێت خۆی بڕیار بدات کێ بە هاوڕێی خۆی هەڵدەبژێرێت. ئەگەر تۆ بڕیاری بۆ بدەیت، ئەوا یارمەتیت داوە تا پشت بەخۆی نەبەستێت. ئەمەش بۆ ئەو کاتانە یارمەتیدەر نییە کە تۆی لە لا نەبێ و پێویست بێت بڕیار بدات.

**کاتێک دەتەوێ باسی هاوڕێ لەگەڵ منداڵەکەت بکەیت پێویستە ڕەچاوی ئەم دوو خاڵە گرنگەی خوارەوە بکەیت:**

• «من» بەکار بێنە: کاتێک منداڵەکەت لەگەڵ هاوڕێکانیدا پێکەوە بوون، کە قسە لەگەڵیدا دەکەیت هەوڵبدە باسی هەست و بیر و بۆچوونی خۆتی بۆ بکەی. بۆ نموونە، دەتوانی بڵێیت «کاتێک یاریت لەگەڵ یاسەمین دەکرد، وام هەست دەکرد ئەو یاریەکانی لەوانی دیکە دەسەند. بۆیە، کە دەبینم منداڵێک خۆپەرستانە مامەڵە دەکات نارەحەت دەبم»، یان «کاتێک لەگەڵ سارەدا قسەم کرد، بۆم دەرکەوت وشەی ناشیرینی لەبارەی دایکیەوە بەکار دەهێنا. بەڕاستی ئەمە وای لێکردم تێڕوانینم لەسەری باش نەبێت».

ئەم جۆرە قسەکردنە چانسێک بە منداڵەکەت دەدات تا ئەویش بەبێ هەرجۆرە بەرگری کردنێک لە هاوڕێکەی هەوڵبدات چاودێری بکات. بۆیە کارێکی هەڵەیە ئەگەر بڵێی، «بەدڵنیاییەوە ئەو هاوڕێیانەی تۆ هەڵتبژاردوون تا یاریان لەگەڵ بکەیت خۆپەرست و بێ عەقڵن، ئایا وا نییە؟»



• پرسیار بکە: پرسیار لە منداڵەکەت بکە ئایا ئەویش هەمان کێشەی تێبینی کردووە، هەروەها پرسیاری لێبکە کە تێڕوانینی لەم بارەیەوە چۆنە. لێرەدا مەبەستە ئەوەیە منداڵەکەت فێر بێت کە چۆن ڕاستگۆیی هاوڕێکانی تاقی دەکاتەوە. ئەگەر لە قسەکانیان باسی نیگەرانییەکانی تۆیان کرد دەتوانی بپرسی «ئایا کارێکی باش نییە کاتێکی زیاتر لەگەڵ هاوڕێکانی دیکەت بەسەر بەریت و کەمتر لەگەڵ یاسمین و سارە بیت؟»

تا دەکرێ زوو دەست بەم پرۆسەیە بکە. هاوکات گرنگە ئەو دەرفەتە بە منداڵەکانت بدەیت کە بەڕاشکاوی باسی هاوڕێکانیان بکەن. ئەمەش وەکو دروستکردنی پردێکی پەیوەندی بەهادار وایە، چونکە منداڵەکانت وردە وردە گەورەتر دەبن و کێشەو گرفتیان بەردەوام زیاتر دەبێت.

## چی دەکەی ئەگەر منداڵەکەت هاوڕێیەکی هەڵبژارد کە تۆ بەدڵت نەبوو؟

لەسەر ئەم بابەتە ئیمان ئەلکادی (توێژەری کۆمەڵایەتی) دەڵێت:

> «ڕەنگە منداڵ هاوڕێیەک هەڵبژێرێت بێڕەوشت و نەخوازراو بێت. بۆیە هەرگیز لەبارەی ئەم بابەتە ئاگاداریان مەکەرەوە، چونکە سروشتی منداڵ بە شێوەیەکە لە خۆیەوە هێرش دەکاتە سەر شتێک کە نادیار بێت. هەرکاتێک خۆی زانی ئەو شتە هەڵەیە لەخۆیەوە واز دێنیت. ئەگەر ئێمە هەوڵبدەین دەستەڵاتی دایبابێتی بەکاربێنین و بەخێرایی کۆتایی بەم هاوڕێیەتیە بێنین ئەویش هێندەی کە هۆگری هاوڕێکەی دەبێت و ئیدی هەرچی پێ بڵێین ڕەتی دەکاتەوە. کاتێک هاوڕێیەکی وای منداڵەکەت بێتە ماڵەوە، دەتوانی بڵێیت «بەخێر بێیت، بەڵام بەیارمەتی خۆت هەوڵبدە پابەندی یاسای ئەم ماڵە بە».

ڕەنگە یەکێک لە ترسناکترین کاریگەرییەکان لەسەر منداڵ ئەوە بێت هاوڕێکەی هەمان بیروباوەڕی هەبێت، بەڵام بە پێچەوانەی بیروباوەڕی خۆی هەنگاو هەڵنێت. بۆ ئەمەش دەمەوێ باسی شۆکبوونی دوو کوڕەکەم بکەم کاتێک تەمەنیان (٧ و ٩ ساڵ) بوون و بۆ یەکەمجار سەردانی ئەستەمبوڵیان کرد. دوای ئەوەی پێشتر لە ژینگەیەکی ئایینی لە ئەمریکا پەروەردە کرابوون، هەرگیز وایان وێنا نەکردبوو لە ئەستەمبوڵ کەسانێک هەبن ماددەی سەرخۆشکەر بخۆنەوە، وێنەی ڕووت و نەشیاو لەسەر شەقامەکان بەدی بکەن و بە ئاشکرا لە ڕەمەزاناندا بەڕۆژوو نەبن. دوای ئەم شۆکبوونە هاوکاریم کردن تا تێبگەن خەڵک هەیە بە ئیسلامی لەدایکبووە، بەڵام ڕەفتاری موسڵمانانە نییە.

منداڵ لەژێر کاریگەریی و بیر و بۆچوون و پرەنسیپەکانی دایبابیانن. بۆیە هەرکاتێک دایباب هەستیان کرد منداڵەکانیان شوێن ئەو مەبدەئە سەرەکییانە نەبوون ئەوا پێویستە هۆکارەکەی بزانن. بۆ نموونە، چی وای کردووە منداڵەکەت لە هاوڕێ خراپەکەی نزیک بێتەوە؟ بۆچی منداڵێک جگەرە دەکێشێت و یەکێکی دیکە نا؟، یان ئایا هاوڕێکەی چی پێ دەبەخشێ کە لە ماڵەوە ئەو شتەی پێ نابەخشن.

هاندانی منداڵ بۆ ئەوەی لە چالاکی بەسود بەشداربێ کارێکی گرنگە تا لەڕێییەوە هاوڕێکانی لێهەڵبژێرێت.

لەمبارەیەوە هەندێ ئامۆژگاری خراونەتەڕوو:

- ئەگەر حەزت نەکرد منداڵێک بێت بۆ ماڵەوە هەوڵبدە لەگەڵ ئەو منداڵەدا کۆمەڵێک منداڵی دیکە بانگهێشتی ماڵەوە بکەی کە حەزت لە هەڵسوکەوتیانە، ئەم کارە کاریگەری دەبێت.
- هەوڵبدە منداڵ سەرقاڵ بکە، بۆ نموونە، سەردانی ماڵی خزم و کەسوکار بکەن.
- هەندێ یاسای وەکو هاوار نەکردن، سوێند نەخواردن و لێنەدان دابهێنە کە بەسەر هەمووان‌دا جێبەجێ بکرێت.



**کەواتە پێویستە بزانیت هاوڕێی منداڵەکانت کێن.**



## بۆچی لە نێو هەرزەکاردا سەرسامبوونی بەهێز بەیەکتری هەیە؟

لەبەر دوو هۆکاری سەرەکییەکە، هەرزەکاران لە ژێر کاریگەری هاوڕێکانیاندان:

- بە پێچەوانەی واقیعی خێزان و خزم و کەسوکارەوە کە هەڵبژاردنیان بژاردەی منداڵ خۆی نییە، بەڵام لە هەڵبژاردنی هاوڕێدا خۆیان کەسەکە هەڵدەبژێرن.
- سەرسامبونیان بەهاوڕێکانیان بەو پێیەی هەردووکیان یەک تەمەن، ئەزموون، هەست، خولیا، ئاستەنگ، گرفت، دۆخدان، هەروەها ژینگەی قوتابخانەیان پێکەوە هەیە.

هەرزەکاران لە خێزانە ناکاریگەرەکاندا لە نێوخۆیاندا گرووپی کۆمەڵایەتی، کەلتوری تایبەت بە خۆیان، بەها، زمان و شێوازی هەڵسوکەوت و نەریتی تایبەت بە خۆیان پێکدەهێنن.

لەگەڵ گەورەبوونی منداڵدا، سروشتیان وایە زیاتر لەگەڵ منداڵە هاوڕێکانی خۆیان قسە بکەن و کەمتر لەگەڵ دایک وباوکیان قسە دەکەن. بە مانایەکی دیکە، کەم لەگەڵ دایباب، مامۆستا و کەسانی گەورە بەریەک دەکەون و زیاتر لەگەڵ منداڵی هاوڕێیان پەیوەندییان دەبێت. بە کورتی، لە ڕووی داراییەوە هەرزەکار لەژێرەوە بە دایبابیەوە گرێدراوە، بەڵام لە بابەتی خولیا، جلوبەرگ، یانە، کاتی پشوو، گەشت، گەڕان و جۆری ئۆتۆمبێل لەژێر کاریگەری هاوڕێکانیاندان.

### جۆرەکانی پەیوەندی و بەریەککەوتنی کۆمەڵایەتی

- هەرزەکار و هاوڕێکانی
- کەسی خراپ لەگەڵ کەسی خراپ
- گەنج و گەنج
- جگەرەکێش و جگەرەکێش
- پیرو پیر
- دەرمانخۆر و دەرمانخۆر
- کەسی باش و کەسی باش
- کەسانی پرۆفێشناڵ و هاوشانەکانیان



دەربارەی کاریگەری هاوڕێ لە سەر هاوڕێ، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) ئەوە ڕووندەکاتەوە:

((هاوڕێ لە ژێر کاریگەری شێوازی ژیانی هاوڕێکەیەتی. کەواتە، پێویستە هەرکەسێکتان ئاگاداری ئەوە بن کێ دەکەن بە هاوڕێی خۆتان)). (الترمذي و أبو داود)

باسی لەوەش کردووە کە ((کێت خۆشبوویێت ئەوا هەر لەگەڵ ئەو کەسەدا حەشر دەکرێیت)). (بوخاری و موسلیم)

هەروەها باس لەوەش دەکات کە ((نموونەی هاوڕێی باش و خراپ وەکو کاری عەتر فرۆش و ئاسنگەر وان، بە نیسبەت عەتر فرۆشەوە، یان ئەوەیە هەندێک عەترت دەداتێ، یان هەندێکی لێ دەکڕیت، یان لانیکەم بۆنێکی خۆش دەکەیت. هەروەها ئەم حاڵەتە بۆ ئاسنگەریش دروستە، کە یان جلەکانت دەسوتێنێت، یان بۆنێکی ناخۆش دەکات بە قوڕگتدا)).
(بخاری و مسلم)

**هاوکات ئەم بابەتە لە قورئانیشدا باسی لێکراوە:**

**﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا (٢٧) يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا (٢٨) لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (٢٩)﴾ (الفرقان)**

واتە: لەو ڕۆژەدا کەسی ستەمکار دەڵێ خۆزگە لەگەڵ پێغەمبەردا ڕێگای ڕاستم بگرتایەتەبەر، ئای کە تیاچوونە بۆ من، خۆزگە فلان کەسم نەکردایە بە هاوەڵ وخۆشەویستی خۆم، بەڕاستی ئەو کەسەی کردم بە هاوەڵ منی لە قورئان وێڵ کرد دوای ئەوەی قورئانم پێگەیشت باوەڕم پێهێنا، شەیتان هەمیشە پشتتێکەر و پشتبەردەرە بۆ ئادەمیزاد.

## خێزانەکان و خراپی شوێنەکانیان:

هاوڕێی خراپ دەبێتە هۆی دروستکردنی گرفتی جیددی بەشێوەیەک کە ناکرێت فەرامۆش بکرێت. هاوکات هاوڕێی ڕەفتار ناشیرینی قوتابخانەو نێو گەڕەکەکان دەبنە هۆی تێکدانی دۆخی خانەوادەکان. کاتێک خانەوادەیەک لە شوێنێکدا دەژین ناتوانن هاوڕێی باش بۆ منداڵەکانیان بدۆزنەوە، پێویستە بۆ شوێنێک باربکەن بتوانن هاوڕێی باش بۆ منداڵەکانیان بەدەست بخەن. دایباب هەبووە قوتابخانەی منداڵەکانی گۆڕیوە، یان تەنانەت لە شارێکەوە باریانکردووە بۆ شارێکی دیکە، چونکە بەدەستهێنانی هاوڕێ بۆ منداڵەکانیان کارێکی سەخت بووە. ئەمەش بە قوربانیدانێکی بچووکی دایباب بۆ منداڵ دادەنرێت بە بەراورد بەو سودە گەورانەی کە ڕەنگە لە داهاتوودا بەرهەمەکەی وەربگرێت.

**هەروەکو لە قورئاندا هاتووە، کە پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەربێت) لە شارێکەوە بۆ شارێکی دیکە کۆچی کردووە.**

پەیام بۆ دایباب: ڕێگە بە منداڵەکانت بدە بانگهێشتی هاوڕێکانیان بکەن بۆ ماڵەوە تا خۆتان چاودێریان بکەن. دەبێ دایبابیش بەشێوەیکی دادپەروەرانە هەڵسەنگاندنیان بۆ بکەن و هەوڵبدەن لەگەڵ هاوڕێی منداڵەکانیاندا هاوڕێ بن!

دکتۆر جەیمس ئێس کۆلیمان سەرۆکی پێشووی دەزگای کۆمەڵناسیی ئەمریکی کە یەکێکە لە هەرە بەناوبانگترین کۆمەڵناسەکانی جیهان پەرەی بەم بوارەی سەرەوە داوە بەوەی کە دەبێ دایباب تەنانەت دایبابی هاوڕێ منداڵەکەیشی بناسێت. ئەمەش وا دەکات هەوڵبدەن هەڵسوکەوت و ڕەفتاری باش لای منداڵ پەرە پێبدەن و لە کاری خراپ دوو بکەونەوە.



## چالاكییەكان

**چالاكی ژمارە ٦٩: ڕۆڵی نموونەیی منداڵەكەت**

داوا لە منداڵەكەت بكە تا ناوی سێ كەس بێنێت كە حەز بكات بیانبینێت و هۆكارەكەشی بڵێ. ئەمە وا دەكات بۆت دەربكەوێت كە منداڵەكەت تاچەند دەتوانێ ڕۆڵێكی نموونەیی بگێڕێت.

دواتر هەوڵبدە مشتومڕێك لەسەر ڕۆڵی نموونەیی باش و خراپ ئەنجام بدە.

**چالاكی ژمارە ٧٠: كاریگەری خراپی منداڵ لەسەر ئەوانی دیكە**

ئەم حاڵەتەی خوارەوە بخە بەرباس و پاشان ئەم بژاردانەی خوارەوەش گفتوگۆ بكەن.

كچە نۆ ساڵەكەی دراوسێكەتان كاریگەری خراپی لەسەر كچە حەوت ساڵەكەتان جێهێشتووە. هەردوو منداڵەكە ڕۆژانە بەیەكەوەن و تۆش دەتەوێ پەیوەندی نێوانیان لاوازتر بكەیت، بۆیە كام لەمانەی خوارەوە دەكەیت:

١. بە كچەكەت بڵێیت بە كچی دراوسێكەتان بڵێت ناتوانێت یاری لەگەڵ بكات و چیدیكە نایەوێت بەو شێوەیە یەكدی ببینن.

٢. خۆت بە دایبابی دراوسێكەتان بڵێ كچەكەم چیدی یاری لەگەڵ كچەكەتان ناكات، نە ئەم سەردانتان دەكا و نە ئەو.

٣. با هەردووكیان پێكەوە بن، بەڵام لە كاتێك كە بتوانن بەتەواوی هەڵسوكەوتیان چاودێری بكەن.

٤. خۆت لەگەڵ دراوسێكەتدا قسە بكە و لە نیگەرانییەكانت سەبارەت بە بوونی هاوڕێیەتی نێوان منداڵەكان ئاگاداری بكە.

ئەو منداڵانەی كاریگەری خراپ لەسەر منداڵانی دیكە جێدەهێڵن، دەبنە هۆی دروستبوونی نیگەرانی لە لای زۆر لە دایبابان. ئەمانەی خوارەوە بریتین لە هەندێك كۆمێنت لەسەر ئەو وەڵامانەی سەرەوە.

١. هەرگیز ڕێگە مەدە منداڵەكەت گرفتەكە بۆ منداڵەكەی دیكە ڕوونبكاتەوە، چونكە ئەوان زۆر منداڵن تا لەو نیگەرانیانە تێبگەن، هەروەها دڵنیابە بەم هەنگاوەت ڕۆڵی كەسێكی خراپ لای ئەوانی دیكە دەگێڕیت.

٢. هەوڵبدە نیگەرانییەكانت بۆ منداڵەكەت ڕوونبكەرەوە و بە پێچەوانەوە ناكرێت یاسا بۆ منداڵانی دیكە دابنێیت.

٣. ئەمە كارێكی زۆری دەوێت. بەمەش ڕۆڵی سەرپەرشتیاری گشتی وەردەگرن، هەروەها ئەركەكەت ئەوە دەبێت هەمیشە با ئەوان پێكەوە بن و تۆ چاودێریان بكەیت. ئەمەش بۆ خۆی كارێكی تاقەت پڕوكێنە.

٤. هەرگیز كارێكی ئاسان نییە ڕووبەڕووی دراوسێكان ببیتەوە و ئەم كارە لەلایەن خودی منداڵەكەشەوە بە كارێكی شیاو لێك نادرێتەوە. بەهەرحاڵ دەكرێ ئەم خاڵە وەكو باشترین ڕێگاچارە بۆ ئەم گرفتە دابنرێت.

**چالاكی ژمارە ٧١: ئەگەر دەمزانی، ئەوا بەشێوەیەكی جیاواز ڕەفتارم دەكرد!**

گرنگە دایباب لە دانیشتنی خێزانییدا وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە: ئەگەر تەمەنم بگەڕێننەوە بۆ سەرەتا، ئایا چین ئەوانەی دەتەوێ جیاواز ئەنجامیان بدەی؟ لێرەدا گرنگە وەكو دایباب دان بە هەڵەكانی خۆیاندا بنێن. دەكرێ لێرەشەوە هانی منداڵەكانتان بدەن ئەوانیش چ هەڵەیەكیان كردووە باسی بكەن.



## بەندی بیست و سێیەم

# کاریگەرییە نەرێنییەکانی تەلەفزیۆن، مۆبایل، ڤیدیۆ و یاری کۆمپیوتەری

- پێشەکی
- لیستە پرسیار بۆ دایباب
- کاریگەرە نەرێنییەکانی تەلەفزیۆن
- کەسانی نەناس
- لیستێکی تایبەت بە بەدیلی سەیرکردنی تەلەفزیۆن
- بژاردەی زیاتر جیدیی
- زیانەکانی زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت
- یاری کۆمپیوتەری
- یاری ڤیدیۆیی و منداڵان
- کورتە
- چالاکیەکانی ژمارە ٧٢ - ٧٦

## پێشەکی:

لەماڵی هەر یەکێکماندا ئامێرێک هەیە ڕۆڵێکی زیاد لە ئاستی خۆی لە ژیانی هەمرواندا دەگێڕێت و شوێنەکەی کەوتووەتە سوچێکی ماڵەوە و بەردەوام کار دەکات. ئەو کاتەی کە لەبەردەم ئەو ئامێرەدا بەسەری دەبەین لەو کاتە زیاترە کە لەگەڵ منداڵەکانمان دادەنیشین و قسە دەکەین. جا ئەگەرچی ئێمە سەبارەت بەو ئامێرە ئاگادار نین کە وردە وردە و بەپەنهانی تەواوی ژیانمان وێراندەکات کەچی هەرگیز وەک هۆکارێک بۆ ئەو وێرانکارییە نایبینین. ئەو ئامێرەش تەلەفزیۆنە، کە نابێت بە کەمی بزانین و کاریگەرییە گەورە و نەرێنییەکانی لەبەرچاو نەگرین! لە کاتێکدا کە لە سەدەی بیستدا کە تەنها تەلەفزیۆن کاریگەری لەسەر خەڵک هەبوو، بەڵام لە سەدەی بیست و یەکدا ئامێرە تازەکانی تەکنۆلۆژیا وەک ئینتەرنێت، مۆبایل، ئایپاد و هاوشێوەکانی کاریگەریان لەسەرمان هەیە. لەڕاستیدا تواناکانی مۆبایل وەک هەموو سەرچاوەیەکی پەیوەندیکردن و تەنانەت سەیرکردنی تەلەفزیۆنیش فەراهەم کردووە. لەبەر ئەوە بابەتەکانی ئەم بەشە بەهەمانشێوە هەروەک بۆ تەلەفزیۆن و یارییە ڤیدیۆییەکان و کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت بۆ مۆبایلیش دروستن.

## لیستە پرسیار بۆ دایباب:

- ئایا منداڵ لەکاتی نانخواردنی بەیانی و لە پێش چوونە قوتابخانە سەیری تەلەفزیۆن دەکات؟
- ئایا منداڵ کە لە قوتابخانە دەگەڕێتەوە، یان لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە سەیری تەلەفزیۆن دەکات؟
- ئایا خێزان لە کاتی ژەمە خواردنەکاندا سەیری تەلەفزیۆن دەکەن؟
- چەند لە قسە و یارییەکانی منداڵ بە تەلەفزیۆنەوە پەیوەندیدارە؟
- ئایا کاتێک منداڵ لەگەڵ هاوڕێکانی یاری دەکات تەلەفزیۆنەکەش ئیش دەکات؟
- ئایا منداڵەکانت داوای ئەو خواردنە خێرا و یارییانە دەکەن کە تەلەفزیۆن ریکلامیان بۆ دەکات؟
- ئایا ژیانی خێزانی لەسەر بناغەی بەرنامەی تەلەفزیۆنی داڕێژراوە؟
- ئایا لە کۆتایی بەرنامەکەدا منداڵەکانت تەلەفزیۆن دەکوژێننەوە، یان لە سەیرکردنی بەردەوام دەبن؟
- ئایا منداڵ بەهۆی ئەوەی تا درەنگانێکی شەو بەدیار تەلەفزیۆنەوە دادەنیشێت تووشی هیلاکی دەبێت؟
- ئایا منداڵ بەهۆی بینینی شتی جۆراوجۆری نێو تەلەفزیۆنەوە تووشی ترس بووە؟
- ئایا منداڵ تەلەفزیۆنی لە یاریکردن لا پەسەندترە؟
- ئایا منداڵ لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا هاتنی میوان فەرامۆش دەکات؟
- ئایا لەبەر سەیرکردنی تەلەفزیۆن منداڵ نوێژەکانی دوادەخات؟



سەیرکردنی تەلەفزیۆن بۆماوەیەکی دوور و درێژ جۆرێکە لە ئالودەبوون و هاوشێوەی ڕاهاتنە لەسەر دەرمانخواردن. زۆر لە منداڵان لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بەهیچ شێوەیەک ئاگایان لە چواردەوری خۆیان نابێت و بەتەواوی دەڕۆنە نێو بەرنامەکانەوە. ئەگەر ویستت قسەیان لەگەڵ بکەیت گوێیان لێت نابێت، یان کاتێک تەلەفۆن لە پاڵیان زەنگ لێدەدات ئاگاداری نابن و وەڵام نادەنەوە. تەنانەت جوڵاندنی دەموچاویشیان لەژێر کاریگەری دیمەنەکانی تەلەفزیۆندا دەگۆڕن کە بە شێوەیەک شەویلگەکانیان لە پشوودایە و زمانیان لەبەردەم دانیاندا وەستاوە و چاوەکانیان بێئاگایە لەوەی چی لەچواردەوردا دەگوزەرێت. لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا منداڵ لە جیاتی ئەوەی چالاک و بەئاگا بێت دەچێتە دۆخی گێژبوون و بێئاگاییەوە، بەو پێیە کە وا دەزانێ هەمووشت بریتیە لەو شاشەیەی کە لە بەردەمیدایە.

ناوەڕۆکی بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان بابەتێکی



بەردەوامی پڕ لە مشتومڕە، بەوەی هەندێک لە بەرنامەکان بەسوودن و هەندێکی دیکەیان زیانبەخشن. هەرچۆن بێت، گرنگی بابەتی ناوەڕۆکی بەرنامەکان کەمترە لەوەی کە ئاخۆ ئەو ئەزموون و کاتەی لەبەردەم تەلەفزیۆندا بەسەری دەبات تا چەند یارمەتیدەرە، یان زیانبەخشە.

هەندێ لە منداڵان ئەوەندە سەیری تەلەفزیۆن دەکەن شوێنی هاوڕێیەکیان بۆ دەگرێتەوە و هەمیشە دەبێتە هۆکارێکی کات کوشتن. ئەمە بۆ منداڵێک ئاڵودەی سەیرکردنی تەلەفزیۆن بێت قورسترە، بەو پێیەی کێشەکانی قووڵتر دەبنەوە دەبێتە منداڵێکی شەرمن، یان تووڕە و توندوتیژی لێ بەرهەرم دێت کە ناتوانێت لەگەڵ چواردەوریدا هەڵبکات.

ئەگەر تاکە کەسێک لە خێزانێکدا ئالوودەبێت ئەوە بەسە بۆ دروستبوونی گرفت لەنێو هەمان خانەوادەدا. کاتێک یەکێک لە ئەندامانی خێزان بیەوێت زیاتر سەیری تەلەفزیۆن بکات ئیتر ڕێکخستن و بەخۆشی کات بەسەربردن و کار و چالاکی ئەو خێزانە زۆر سەخت دەبێت. لە کاتی ئەنجامدانی کار و چالاکی وەکو خوێندنەوە، یاریکردن، یان وێنەکێشان ئاسانە سەیری تەلەفزیۆن بکرێت، بەڵام لە سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە خوێندنەوە و یاریکردن و وێنەکێشان هەنگاوێکی سەختە، چونکە ئەوانەوی بەقووڵی ئالوودەی سەیرکردنی تەلەفزیۆن بوون بەتەواوی لە ژێر کاریگەریەکانیدا دەبن.

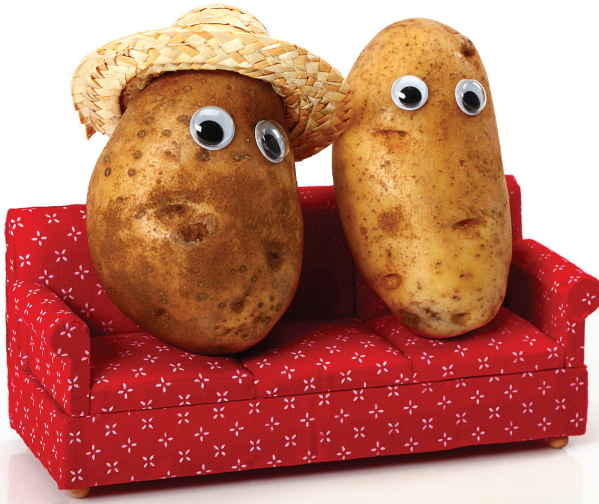
بەگوێرەی زانیاریەکانی ماری وین (٢٠٠٢)، تەلەفزیۆن کاریگەری گەورە لەسەر بینەر دروست دەکات کە دەبێتە هۆی کۆنترۆڵکردنی ژیانیان و کەسانێکی (گێل و گێژ و ساویلکە)یان لێ دەردەچێت. بەلای ئەوانەوە سەیرکردنی تەلەفزیۆن کێشەی کەمە، بە پێچەوانەوە سەیرنەکردنی کێشەی گەورە لێیەوە سەرهەڵدەدات، بەڵام نازانن ئەو منداڵانەی سەدان سەعات بەدیار تەلەفزیۆنەوە بەسەر دەبەن زیان بە زیرەکی و گەشەی کۆمەڵایەتی بوونیان دەکەوێت. ئەمە لە کاتێکدایە ئەو کەسانە بەهۆی زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە، ئاگاداری سەدان و هەزاران وشەی کەسانی دیکە و پرسیار و وەڵامی ئەوانی دیکە نین و بێئاگا دەبن.

## کاریگەرە نەرێنییەکانی تەلەفزیۆن

کاتێک باسی هەڵسەنگاندنی تەلەفزیۆن دەکرێت، ئەوەندەی دایباب باس لە ناوەڕۆکی تەلەفزیۆن دەکەن ئەوەندە باس لە ماوەی ئەو کاتە ناکەن کە منداڵەکانیان لەسەیرکردنی تەلەفزیۆندا بەسەری دەبەن. هەروەها ئەوەندە کە باس لە پێداویستییەکانی خۆیان دەکەن ئەوەندە لە خەمی منداڵەکانیاندا نین. دایباب وا دەزانن پێویستە تەنیا منداڵەکانیان دڵخۆش بکەن و ژینگە و ماڵێکی پڕ لە ئارامی و ئاسایشیان بۆ فەراهەم بکەن و کەسێکیان بۆ دابین بکەن بۆ ئەوەی بەردەوام لە خزمەتیاندا بێت. ئەمەش بە پێچەوانەی خواست و پێویستی منداڵە. چونکە سەیرکردنی تەلەفزیۆن نابێتە هۆی بەرهەمهێنانی منداڵێکی سەربەخۆ و پشت بەخۆبەستو تا بتوانن خاڵە بەهێز و لاوازەکانی خۆیان بدۆزنەوە و فێری ئەوەبن چۆن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا گفتوگۆ بکەن. لە ڕاستیدا ئەوەی پێویستە بۆ منداڵ فەراهەم بکرێت بریتیە لە کەشێکی پڕ لە فەنتازیا و خەیاڵ کە خۆیان زادەی بن، نەک ئەوانی دیکە. هەروەها ژینگەیەک کە خۆیان فێری شتەکان بن و تاقیان بکەنەوە وەک لەوەی ببنە بینەرێکی پاسیڤ و ناچالاکی بەردەم تەلەفزیۆن.

زۆر لە دایباب کە تەلەفزیۆن بەکاردەهێنن بۆ ئەوەیە تا منداڵ بێدەنگ بکەن، بەتایبەت ئەو منداڵانەی بزێو و چالاکن، چونکە ئەوان وا دەزانن ئەو کارە سودی هەیەو هاوکات ئەوە نازانن چ کاریگەرییەک لەسەر تەرکیزی منداڵ دروست دەکات. کاریگەریی لەسەر تەرکیز و چاوی منداڵ لە ئەنجامی سەیرکردنی تەلەفزیۆن وەکو کاریگەربوونی زیندەخەون و خەیاڵ وایە لەسەر چاو، بەو پێیەی ئەو بابەتانە کە لە تەلەفزیۆنەکاندا نیشان دەدرێن زۆریان ناڕاستن و خەیاڵیان پێوە دیارە. هەروەک خووگرتن بە ماددە هۆشبەر و کحولییەکان، سەیرکردنی تەلەفزیۆنیش بەهەمانشێوە ژیانی سەیرکەرانی پڕ لە ناهاوسەنگی دەکات. بەم هۆیەشەوە، سەیرکەرانی تەلەفزیۆن منداڵ لە زۆر کار و چالاکی تایبەت بە گەشە و بەرەوپێشچوون و بەدەستهێنانی ئامانجەکانیان دادەبڕێن. کەواتە، تەلەفزیۆن بریتیە لە ئەزموونێکی پڕ لە بێبەرهەمی و بە بەراورد بە هەر کار و چالاکییەکی دیکە بێ کەڵکە. هەرچەندە خودی تەلەفزیۆن نابێتە مایەی ڕەزامەندی لای منداڵان، بەڵام هێشتا لە جیاتی ئەوەی بخوێننەوە، دار و نەمام بچێنن، دروومان بکەن، یاری بکەن، یان گفتوگۆ بکەن هەر سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. بە مانایەکی دیکە، بەلای ئەو کەسانەوە هێشتا سەیرکردنی تەلەفزیۆن لە زۆر لەو چالاکییە پڕ بەهایانەی دیکە بەسوودترە، چونکە چێژبەخش و سەرنجڕاکێشە، سەیرکردنی بەلای منداڵانیشەوە مانادارە. هەرچەندە چێژەکەی هێندەی چێژ و پێویستی خواردن و لەباوەشگرتنی دایبابیان نییە، بەڵام ئەوان پێیانوایە ئەوەی لە ڕێگەی سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە وەریدەگرن بریتین لە فەراهەمکردنی بابەتی سەرنجڕاکێش، وێنەی جوان، دەنگ و مۆزیکی جیاجیا، هەروەها لە دیمەنی دیار و فەنتازیانە کە هیچی لە خواردن و خۆشەویستی خێزان کەمتر نییە. لێرەوە، زیاد لە نیوەی دایبابانی ئەمریکا تەلەفزیۆن وەکو سەرچاوەی سزادانی منداڵانیان بەکاردەهێنن و ئەمەش بووەتە دیاردەیەکی باو.

تەلەفزیۆن کارێکی کردووە کە بووەتە هۆی وێرانکردنی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری منداڵ، چونکە کەسێکی ناچالاک و کەمدووی لێ دروست کردوون و تا ئەو کاتەی تەلەفزیۆنی لێ نەکوژێنیتەوە نووزەی لێوە نایەت. بەهۆی جوڵەی بەردەوام و خێرایی وێنە و کامێراو تەرکیزەکەی، حاڵەتی کەمبوونەوەی ئاگایی و وردبینی لای منداڵ دروست دەکات. بێگومان ئەم حاڵەتە لە کاریگەرییدانان لەسەر منداڵی بزێوو زیرەکی قوتابخانەکانیش بەدەر نییە.



زیاد لەمانەش، تەلەفزیۆن لە قۆناغی پێش قوتابخانەشدا کاریگەری نەرێنی لەسەر هەستەوەرەکانی منداڵان دروست دەکات، چونکە هێشتا ئەو هەستانەیان ڕانەهاتوون لەگەڵ تەلەفزیۆندا. هۆکاری ئەمەش تەنیا لەو هەموو جوڵەو وێنە خێراو دەنگە بەرزەیە کە تەلەفزیۆن بۆ سەر چاو و گوێی منداڵ نیشانی دەدات.

## ئەزموونی بەرنامەی شەقامی سمسم (فتح یا سمسم)

بەرنامەی سەرشەقامی سمسم بریتیە لە شۆیەکی تەلەفزیۆنی جیهانی تایبەت بە منداڵان کە ئەلفوبێی ئینگلیزی و وشە فێری منداڵان دەکات. بەرهەمهێنەرانی ئەم بەرنامەیە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە بەرنامەکەیان لە بواری دروستکردنی ئەزموونی پەروەردەیی و خوێندن بۆ منداڵ شتێکی گرنگە. بەهەرحاڵ، بەرنامەکە لە ڕووی زیانگەیاندن بە منداڵ و ئالوودەکردنیان بە تەلەفزیۆن کاریگەری خۆی هەیە، جا هەرچەندە مامۆستایان تێبینی ئەوەیان کردووە ئەو منداڵانەی کە لە باخچەی ساوایان وەردەگیرێن دەتوانن بەهۆی بەرنامەی سمسمەوە پیتەکان بناسنەوە، بەڵام چەندین زیانی وەکو کوشتنی خەیاڵی منداڵ، ڕێکخستنی ئیشوکاری خۆیان بەشێوەیەکی بێ بەرنامە، بەکارنەهێنانی یاری منداڵانە، تەحەمولنەکردنی ناخۆشی و تێکەڵکردنی ڕاستی و خەیاڵ هەیە.

دەبێت فێربوونی سەرکەوتووانە ئەزموونێکی پڕ لە چالاکی و قاڵبوونی بۆ منداڵ تێدا بێت، بەڵام بەرنامەی سمسم و هاوشێوەکانی نەیانتوانیوە ئەزموونێکی ڕووبەڕوو و حەقیقی بۆ منداڵان فەراهەم بکات، بۆیە لە ڕاستیدا هەر جۆرە پەرتووکێکی باش زۆر لە بەرنامەی سمسم باشترە!

لە لایەکی دیکەوە، مامۆستایانی سەرەتایی لە هەڵسوکەوتی زۆر لە قوتابیان نیگەرانن، چونکە نایانەوێ لە پۆلدا بخوێننەوە و گوێ بگرن. جا لە کاتێکدا سەیرکردنی تەلەفزیۆن توانای بیرکردنەوەی منداڵ فراوانتر دەکات، بەڵام نابێتە هۆکارێک بۆ یارمەتیدانی قوتابی لە برەودان بە هەندێ توانای دیکە کە بۆ سەرکەوتنیان لە قوتابخانەدا پێویست و گرنگن. سودی سەیرکردنی ١٠٠ سەعات لە بەرنامەی سمسم هێندەی ١٠ سەعات خوێندنەوەی پەرتووکی باش نابێت. بۆیە دایباب لە لایەک و پەرتووک لە لایەکی دیکە دەتوانن کار و ژیانێکی باشتر بۆ منداڵ فەراهەم بکەن و ببنە هۆکارێک تا زیاتر بەرەوپێشچوونی هزرییان بۆ دەستەبەر بکەن،

هاوکات بەدووریان بگرن لە لایەنە نەرێنییەکانی سەیرکردنی تەلەفزیۆن، دەکرێ وەکو بەرەوپێش نەچوونی گەشەی لەبەرکردن و زانینی وشە، زیاد لە پێویست جوڵاندن و بزواندن و پاسیڤی و بێ ڕۆڵی منداڵ، دابنرێن.

منداڵ تا زیاتر سەیری تەلەفزیۆن بکات، لە قوتابخانە خراپتر دەبێ. سەرکەوتنی قوتابی لە قوتابخانە گرێدراوەی بە خۆشەویستی خوێندنەوەوە، توانای خۆ گونجاندانە لەگەڵ ئەوانی دیکە و دووبارەکردنەوەی خشتەی لێکدانە. هەموو ئەو توانستانەش لە بەرنجامی سەیرکردنی تەلەفزیۆن لەنێو دەچن.

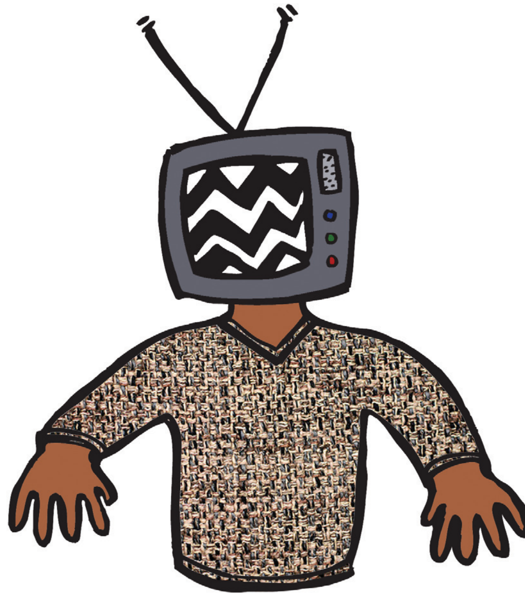
## پێش هاتنی تەلەفزیۆن:

لە پێش هاتنی تەلەفزیۆن، دایباب پەیوەندییەکی باش و جێگیریان لەگەڵ منداڵدا هەبوو، نەک لەبەر ئەوە کە پێیان وابووبێ بوونی ئەو مامەڵەیە لە بەرژەوەندی پەروەردەکردنی منداڵدایە، بەڵکو بوونی ئەم پەیوەندییە جێگیرە لەپێناو بەردەوامیدان بە بوونی پەیوەندی نێوان دایباب و منداڵەوە بووە. لە پێش هاتنی تەلەفزیۆن دایباب چاودێری منداڵیان دەکرد و ڕایان دەهێنان کە چۆن بەتەنیا بتوانن بۆ ماوەیەک یاری بکەن و هاوکات بە باشیش ئاگایان لەگەشەی منداڵەکانیان بێت. ئەرکێکی دیکەی دایباب بریتی بوو لە یارمەتیدانی منداڵ لە چێژوەرگرتن لەو ساتانەی بەسەری دەبەن. خەوتن و پشوودان بابەتێکی دیکە بوو، کە دایباب هانی منداڵیان دەدا زوو زوو پشوو بدەن تا بحەسێنەوە. بەمشێوەیە دایباب لە خزمەتی منداڵدا بوون ئاخۆ لە ژوورەکەیدا مۆزیک ئیش دەکات، یان بێدەنگە و منداڵەکان بەباشی نوستوون، بەڵام لەگەڵ سەرهەڵدان و دروستبوونی تەلەفزیۆندا، زۆر لەو ئەرک و ئیشانەی دایباب چی دیکە بوونیان نەما. لەم ڕۆژگارەدا کە تەلەفزیۆن بکوژێتەوە ئیتر منداڵ لە جیاتی ئەوە کە شوێن حەز و ئارەزوو و سەرکەشییەکانی دەکەوێت نازانێت چۆن چێژ لە ساتەکانی خۆی وەربگرێت، هیچ کارێک ناکات. جگە لەوەش، یاری و خۆشی، کار و چالاکی پڕ لە داهێنەرانە، خوێندنەوەوە و ئەزموونی بێزارکەری ژیان بەتەواوی ڕەتدەکەنەوە.

پێش داهاتنی تەلەفزیۆن، منداڵ ئەوەی لە هەگبەدا بوو کە خۆی بتوانێ برەو بە سەربەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن بدات و کەشی سەرداریی دایباب بگوڕێت بۆ باڵادەستی و سەرداریی ژینگە و چالاکبوونی خۆی. جگە لەوەش، لە پێناو بەردەوامیدان خۆی لە کۆمەڵگەدا، ناچاربوو خۆی لەگەڵ کۆمەڵگەدا بگونجێنێت. کاتێکیش تەمەنی دەگەیشتە سێ ساڵ، خۆی هەوڵیدەدا وردە وردە پشت بەخۆی ببەستێت و بەرکەوتنی کۆمەڵایەتی خۆی لەگەڵ چواردەوری خۆیدا بەرجەستە بکات.

هەرچۆن بێت، لە ساڵانی سەرەتای تەمەنی منداڵدا، زۆرجار تەلەفزیۆن وەکو دایەن بەکار دەهێنرێت. کاتێک منداڵێک، یان مێردمنداڵێک لەبەر تەلەفزیۆن دادەنیشێت، لە ڕووی سەلامەتییەوە بێ گێرە و کێشەیە و دەبێتە هۆی وەرگرتنی زانیاری بەو پێیە کە لە ماڵەوەیە و لەژێر سێبەری دایبابدایە. هەروەها بەهیچ شێوەیەک پێویستیان بەوە نییە شتیان بۆ دەستەبەر بکەیت مەگەر لەو کاتەی لەگەڵ منداڵی دیکەدا یاری دەکات. سەیرکردنی تەلەفزیۆن بەلای منداڵەوە بەبەراورد بە یارییەکانی دیکە سەلامەتترە و هیچ جۆرە مەترسییەکی تێدا نییە، بەهیچ شێوەیەکیش نابێتە هۆی مەترسی بۆ سەر ژیانیان و لەکێشە و گیروگرفت دوور دەبن و دایباب توورە ناکەن، بەڵام بەهۆی تەلەفزیۆنەوە هیچ بەرەوپێشچوونێک لە ژیانیاندا بەدی ناکرێت، هەروەک چۆن لە منداڵیدا کەسێکی بێ دەستەڵاتی پشت بەوانی دیکە بەستوو بوون هەر لەسەر هەمان شێوە دەمێننەوە.

پێش داهاتنی تەلەفزیۆن منداڵ پەرەی بە ئارەزووەکانی خۆی دەدا، هەوڵی دۆزینەوەی شتی نوێی دەدا، ئەگەر بێزار بووایە هەوڵیدەدا لە



ڕێگەی یاریکردنەوە بێزارییەکەی نەهێڵێ، یاری دەکرد، شتی دەخوێندەوە، نامەی دەنووسی و شوێن ئارەزووەکانی خۆی دەکەوت، بەڵام لەدوای هاتنی تەلەفزیۆن، منداڵ بەردەوام ناڕازییە لەوەی هیچ شتێک نییە ئەنجامی بدات، مەیلی بەلای دووبارەکردنەوەی هەموو شتەکانیش نەماوە. هەروەها هێندەی پێویست خۆشی و ناخۆشی وەرناگرێت و نایچێژێت! بەلای ئەوانەوە ئەزموونی سەیرکردنی تەلەفزیۆن بۆ بەسەربردنی کاتەکان بەشێوەیەکی پڕ لە چێژو خۆشی بووەتە خوویەکی سەلامەت و بێ ماندووبوون، ئەمە لە کاتێکدایە کە هەر یارییەک پێویستی بەئەنجامدانی کارێکە! ئەزموونی سەیرکردنی تەلەفزیۆن دەبێتە هۆی نەهێشتنی خەیاڵی منداڵ و پێدانی ئەزموونێکی پڕ لە کاری بێ بیرکردنەوە نەک ئەوەی بیرکردنەوەی ڕۆشنبیری پێ ببەخشێت. ئەو چیرۆکەی تەلەفزیۆن دروستی دەکات چیرۆکێک نییە بتوانێت خۆی وەکو چیرۆکێک کاراکتەر دروست بکات، بەو شێوەیە بینەریش ناتوانێت لە سروشتی ململانێ و زانیاری قووڵ تێبگات. لە جیاتی ئەوەی چەندین ڕۆژ خۆی بە خوێندنەوەی چیرۆکێک و کۆتایی پێهێنانی سەرقاڵ بکات، هەموو چیرۆکەکە لە ٩٠ خولەکدا تەواو دەکات. منداڵ دەتوانێ چێژ لە تەلەفزیۆن وەربگرێت، بەڵام ناتوانێت لەگەڵ کەسەکاندا هاوڕێیەتی دروست بکات. ئەمە لە خوێندنەوەی چیرۆکدا پێچەوانەیە چونکە منداڵ، یان خوێنەر دەتوانێت هاوڕێیەتی لەگەڵ کاراکتەری نێو چیرۆکەکە دروست بکات و لەگەڵ ئەزموونی کەسەکەدا بژی و هەست بە خەیاڵەکانیان بکات، منداڵ دەتوانێ لە ڕێگەی هەستەوەری وەکو دەست لێدان، بۆنکردن و هەستکردنەوەوە پردی پەیوەندی لەگەڵ چیرۆکەکەدا دروست بکات و هەمیشە بتوانێت لە خوێندنەوەیان بەردەوام بێت. سەیرکردنی فیلمی تەلەفزیۆنی ڕەنگە ببێتە هۆی خەمۆکی و خەفەت لای منداڵ، چونکە هەندێجار چیرۆکەکان لە ناکاودا کۆتایی پێ دێت، بەڵام لە نێوان پەرتووک و خوێنەردا پەیمانێکی قووڵ دروست دەبێت کە ناکرێت لێکۆڵینەوەی بۆ بکرێت و ڕوونبکرێنەوە. بەو شێوەیەش، هۆگری هەستیی لە سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بوونی نییە.

سەیرکردنی تەلەفزیۆن دەبێتە هۆی بەهێزکردنی بێدەستەڵاتی و پشتبەستن بەوانی دیکە. لە ڕابردوودا بەهۆی بوونی کاتی زیادەوە منداڵ دەرفەتی ئەوەی هەبوو کەمتر پشت بە گەورەکان ببەستێت، بەڵام لەم ڕۆژگارەدا، بوونی کاتی زیادە بەلای زۆر لە منداڵانەوە بووە بەهۆکارێک بۆ بەکارهێنانی وشە و وتەی نەشیاو و تاکە شت لەو کاتەدا ئەنجامی بدەن بریتیە لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن. تەنانەت وای

لێهاتووە منداڵان خواردن، کات بەسەربردن لەگەڵ هاوڕێکان و ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوەیان لەبەردەم تەلەفزیۆندا بەسەردەبەن.

کەشی نێو خێزان بۆ خۆی لە بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن یاریدەدەر و کاریگەرە، بەوەی خودی خانەوادەکە لە کاتی بوونی ئیشوکاری ڕۆژانە و هەر کارێکی دیکەدا لەبەردەم تەلەفزیۆندا ئەنجام بدەن. یەکێک لە هۆکارەکانی کەمبوونەوە و بەشداری نەکردنی ئەرکی ئایینی و کۆمەڵایەتی بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن دەگەڕێتەوە. هاوکات زۆر دایباب نارەزایی بەوە دەردەبڕن کە ماڵیان بووەتە ئوتێل و چێشتخانە و تەنیا خواردنی تێدا دەخۆن و دەخەون، بەڵام ئاگاداری ئەوە نین کاتێک کە بوونی تەلەفزیۆن لەماڵدا بەو جۆرە زاڵ بوو ئیتر دەرئەنجامی وا حەتمی و چاوەڕوان کراوە. ئەگەر خێزانێک کە بیەوێت پەیوەندییەکی دروستیان بەیەکەوە هەبێت دەبێت ئەندامانی ئەزموونەکانیان بۆ یەکدی باس بکەن. بەم شێوەیە، دەکرێ باسی هەر کار و چالاکیەکی ڕۆژانە بکەن، بەمەش، خانەوادەیەکی گەرموگوڕ بەرهەم دێت و هەمیشە پەیوەندییان بەهێز دەبێت. بە پێچەوانەشەوە، ڕۆڵی دایباب بۆ منداڵ تەنیا وەک بەخێوکەر، ناندەر، فەراهەمکەری جلوبەرگ و ماڵ دەبێت نەک شتی دیکە. بەمجۆرەش، وێنەی دایباب لە ژیانی منداڵدا وەکو وێنەی هەرکەسێکی دیکەی ئاسایی لێ دێت.

بەهۆی کوشتنی کاتی خانەوادەکان، تەلەفزیۆن دەبێتە هۆی بێ متمانەیی و نەبوونی پەیوەندی. زۆربەی زۆری خێزانە ئەمریکیەکان لەکاتی نانخواردندا سەیری تەلەفزیۆن دەکەن و لەو کاتانەشدا سەیری باشترین بەرنامەی تایبەت بەسروشت و ئاکار و ڕووداوە هەنوکەییەکان دەکەن، بەڵام هێشتا هەر هەست دەکەن لە زۆر بەرنامەی باش بێبەشن، بەڵام ئایا ئەو خانەوادانە هەرگیز لە خۆیان پرسیوە کە لەو ڕۆژەدا چییان کردووە؟ هیچ پلانێکیان داناوە، تێڕوانینەکانیان ئاڵوگۆڕ کردووە، نوکتەو قسەی خۆشیان کردووە، یان باسی سەرکەوتن و کارەساتەکانیان کردووە کە ئەزموونیان کردبێت؟ بە چ مانایەک ئەوان خێزانێکی تەواون؟ جا لە کاتێکدا کە تەلەفزیۆن کە نابێتە هۆکارێکیش بۆ تێکدانی ژیانی خێزانی، بەڵام بەدڵنیایشەوە کە هۆکارێک بۆ بەهێزکردنی. بەهەرحاڵ، بوونی پەیوەندی و متمانە لە نێوان ئەندامانی خێزاندا پێویستی بە بوونی دڵنیایی دەروونیبە و پشت بەوە دەبەستێت کە تاچەند خودی دایباب منداڵیان لەسەر ئەم بابەتە پەروەردە کردووە.

تاکە هۆکاری پەروەردەیی گرنگی دایباب بۆ منداڵ بریتیە لە فەراهەمکردن و فێرکردنی توانستی خوێندنەوە لای منداڵ، ئێستا منداڵ بەهۆی تەلەفزیۆنەوە بووەتە خوێنەرێکی تەمبەڵ. نەک هەر ئەمەش، پەرتووک بە شتێکی بێزراو دادەنێن. لە ئێستادا ژمارەیەکی زۆر کەم لە منداڵان هەن کە هەوڵدەدەن لە کتێب تێبگەن و ململانێ لەگەڵ کۆتاییەکاندا بکەن. ئەوانەی ئالوودەی تەلەفزیۆن بوون، خوێندنەوەی پەرتووک وەکو کارێکی سەخت و دوور و درێژ دەبینن. بۆیە، پێیان باشە ئەو پەرتووکە بە تەلەفزیۆن قەرەبوو بکەنەوە. دواجار، منداڵ دەرک بەوە ناکات کە سەرکەوتن لە ژیاندا قورسە مەگەر لە حاڵەتێکدا کە خوێنەرێکی سەرکەوتوو بێت.

**خەیاڵپڵاویی سەبارەت بە تەلەفزیۆن:**

ژن و مێردێک دوو منداڵیان هەبوو، جارێکیان بانگیان کردم کە بۆ چارەسەرکردنی گرفتە خێزانییەکانیان کە پێویستیان بەڕاوێژکردن هەیە. دایبابەکە پزیشک بوون. ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانبوو، بەڵامەوە ئەو قسەیە بوو کە دایکەکە گوتی پێش ئەوەی شوو بکەم، وام هەست دەکرد شووکردن پڕە لە خۆشی و بەهیچ شێوەیەک بەرپرسیارێتی تێدا نییە و هەروەک ئەو هاوسەرگیریانە وایە کە لە فیلمەکانی هۆلیۆددا دەمبینین. بەداخەوە دەڵێم: ئەگەر کەسە پرۆفێشناڵ و شارەزاکان بەوشێوەیە کەوتبنە داوی دیمەنە فریوخواردووەکانی تەلەفزیۆنەوە، ئەی دەبێ حاڵی منداڵەکانیان چۆن بێ؟

کاتێک لە پۆلی دووەم بووم، مامۆستاکەمان چیرۆکێکی کۆنی بۆ خوێندینەوە کە تایبەت بوو بە خۆشگوزەرانی ژن و مێردێکی پیر کە سەگێک و پشیلەیەکیان هەبوو. پشیلەکە ناپاکی لەگەڵ ژن و مێردەکە کردبوو، هەڵوێستی سەگەکە بە پێچەوانەوە بوو بەرانبەریان زۆر بەوەفا بوو. بەم بۆنەیەوە، سەگەکە شوێن پشیلەکە کەوتبوو بیگرێت، ئەویش لە پێناو سەلامەتی خۆیدا خۆی خزاندبووە سەر چڵی دارێک. چیرۆکەکە بەم قسەیە کۆتایی پێهات: لەو ڕۆژە بەدواوە، ئیتر هەر کاتێک سەگەکە پشیلەکەی دەبینی ڕاوی دەنا و دەیویست بیگەزێت. کاریگەری ئەم چیرۆکە بەشێوەیەک بوو لەسەرم تا چەندین ساڵ دوای ئەوەش وام هەست دەکرد هۆکاری شەڕی نێوان سەگ و پشیلە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ناپاکیەی پشیلەکە بەرانبەر بە جووتە پیرەکە کردبووی، بۆیە گرنگ بوو مامۆستاکە ئەوەشی ڕوونبکردایەتەوە کە ئەوە تەنیا چیرۆکێکە، بەو پێیەی منداڵ باوەڕ بەوە دەکات کە گوێی لێ دەبێت و دەیبینێت. هاوشێوەی ئەمەش، پێویستە دایباب بە منداڵەکانیان بڵێن ئەوەی لە تەلەفزیۆن دەیبینن ڕاست نییە.

زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن دەبێتە مایەی:

- زوو قەڵەوبوونی بینەر
- کەمکردنەوەی توانستی ئەکادیمی
- پەیوەندی خراپ و نەرێنی لە نێوان ئەندمانی خێزان
- پەرەپێدانی هەڵسوکەوت و ڕەفتارە دژە کۆمەڵایەتییەکانە

سیئیڤێرێت کووپ، بەڕێوەبەری پێشووی دەزگای تەندروستی ئەمریکی

## قسەی نەستەق لە بارەی تەلەفزیۆن

بەهۆی تەلەفزیۆنەوە، منداڵ لە هێزێکی کاریگەرەوە دەگۆڕدرێت بۆ تەنێکی نەجوڵاو.
نووسەرێکی نەناسراو

ئەگەر هاتیەوە و کەسێکی بێگانەت بینی... کە منداڵەکانت فێر دەکات چۆن لە یەکتری بدەن، یان هەوڵدەدا هەموو کەلوپەلەکانی منداڵانیان پێ بفرۆشی، یەکسەر لە خانووەکەت دەری دەکەیت، بەڵام کە هاتیتەماڵەوە تەلەفزیۆن ئیش دەکات، کەچی قەت بیرێکی لێناکەیتەوە.
جیرۆم سینگەر

ئایا کات هەبووە بەو ئاواتەوە بووبی تەلەفزیۆنەکەت کردبێتەوە تا هەندێ زانیاری وەربگری؟ شتێکی پێبەخشیوی، بەڵام شتێکی بێ کەڵک.
ئەلفرێد هیکۆک

سەیری ئەو خۆشیيە بکە کە منداڵ بەهۆی دوو پیتەوە (TV) وەری دەگرێت، جا ئەگەر ٢٦ دانە بووایە چۆن دەبوو. بۆیە خەیاڵدانی منداڵەکەت ببزوێنە و پەرتووکی بۆ بکڕە و بەکاری بهێنە.
نووسەرێکی نەناسراو

لە (www.quotegarden. com) وەرگیراوە

## کەسانی نەناس:

«چەند مانگێک پێش ئەوەی من لە دایک ببم، باوکم کەسێکی بێگانەی بینیبوو تازە هاتبووە نێو شارۆچکەکەمان. لەسەرەتاوە باوکم بەو کەسە ئازیزە سەرسام ببوو، بۆیە دوای ماوەیەک بانگێشتی کرد بۆ ماڵەوە تا لەگەڵ خانەوادەکەماندا بژی. داوی ماوەیەک من لە دایکبووم ئەو کەسە لە پرۆسەی لەدایکبوونی مندا بەشداربوو. گەورەش بووم، بەڵام هەرگیز ئەو پرسیارەم نەکرد ئایا شوێن و مەکانی ئەو لە خێزانەکەی ئێمەدا چییە. دایکم پێیگوتم وشەی خوام خۆش بووێت هاوکات باوکیشم فێری کردم ملکەچی فەرمانەکانی بم، بەڵام کەسە نەناسراوەکە لە خانەوادەی ئێمە کاری گێڕانەوەی چیرۆک بوو، هەروەها لەتوانایدا بوو لە باشترین چیرۆکەکان دروست بکات و بگێڕێتەوە، چیرۆکێک پڕ لە سەرکەشی، کۆمیدی و بەرز و نزم پێچەوانەی پەروەردەکردنی دایبابمان بوو. هەموو ئێوارەیەک مێشکی هەمووومانی پڕ لە چیرۆک دەکردو لەگەڵ خانەوادەکەی ئێمە وەکو هاوڕێیەکی لێ هاتبوو. من و باوکمی بۆ یاری بەیسبۆڵ برد، هانی دەداین سەیری فیلم بکەین و تەنانەت چەندین ئەستیرەی سینەمایی پێ ناساندین. لە قسەکردندا کەسێکی بەتوانا بوو، بەجۆرێک جگە لە دایکم هەمووومان گوێمان بۆ ڕادەدێرا، هەندێجار لە کاتی قسەکردنەکاندا هەڵدەستا و دەچووە ژوورەکەی و ئینجیلەکەی دەخوێندەوە و نوێژی دەکرد. بۆیە، ئێستا دەمەوێ بزانم ئایا ئەو نوێژەی



دەکرد بۆ ئەوەی ئەو بەزووییماڵەوە بەجێ بهێڵێت. باوکم مێشکی تەواوی منداڵەکانی بە ئەخلاق پڕ کردبوو، بەڵام ئەو کەسە هەرگیز گوێی بەوە نەدەدا ڕێز لەو بەهایانە بگرێت. بێڕێزی بەرانبەر بە خوا شتێک بوو هەرگیز لە ماڵی ئێمەدا جێگەی نەدەبووەوە تەنانەت لە هاوڕێکانیشمان نەبوو وا بن، بەڵام ئەو گوێی بەوە نەدەدا. پێچەوانەی ئەمە، ئەو میوانە درێژخایەنەی ماڵی ئێمە گوێی پڕ کردبووم لە وشەی نەشیاو و ناشیرین باوکیشم بەمە قەڵس ببوو. لەهەمانکات ئەو کەسە نەناسراوە هەرگیز ڕووبەڕووی ئەو قەڵس بوونەوە نەدەبوو. باوکم هەرگیز ڕێگەی نەدەدا کەسمان ماددەی سەرخۆشکەر بخۆینەوە، بەڵام ئەو دەیگوت ئاساییە، کێشانی جگەرە بەتامە، چرووت سەرنجڕاکێشە و نێرگەلە زۆر جیاواز و بەتامە. ئەو زۆر بە ئازادانە باسی سێکسی دەکرد، قسەکانی نەشیاو بوون، شەڕەنگێزی پێوە دیاربوو، شەرمهێنەر بوو. بۆیە، ئێستا دەزانم پەیوەندی نێوان ژن و مێرد لەسەرەتاوە لە ژێر کاریگەری ئەو کەسە نەناسراوەدایە. بیر دەکەمەوە لە ڕابردوو، وا هەستدەکەم ئەوە چاکەی خوا بوو ئێمەی زیاتر پاراستووە لە خراپە و کارە چەپەڵەکانی ئەو کەسە بێگانەیە. ئەو بەردەوام بوو لەسەر وەستان دژی بەو بەهایانەی دایبابم فێریان کردبووم، بەڵام هەرگیز بیریشی نەدەکردەوە کە کەی بەجێمان دێڵێت و لەکۆڵمان دەبێتەوە. سێ ساڵ تێپەڕی بەسەر هاتنی بۆ نێو خێزانەکەمان، بەڵام ئێستاش کە دەڕۆمەوە بۆ ماڵەوە هەردەبینم وا لە سووچێکی ماڵەوە وەستاوە، هەردەم چاوەڕێی کەسێکە گوێی لێبگرێت و قسەی لەگەڵ بکات وێنەکانی خۆییان پێ بدات. ئەو کەسە ناوی چییە؟ پێی دەڵێن تەلەفزیۆن».

(نووسەرێکی نەناسراو)

## توێژینەوەی شارەزایان سەبارەت بە تەلەفزیۆن و منداڵ

سپۆک ١٩٩٨ و ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ منداڵان ١٩٩٩ پێیانوایە نابێت منداڵی ساوا و منداڵان بەگشتی سەیری تەلەفزیۆن بکەن بەو پێیە کە بۆ منداڵی ساوا دەبێتە هۆی درەنگ فێربوونی زمان، کەمبوونەوەی مەودای ئاگایی و دواکەوتنی گەشەی عەقڵی لەلایان. جگە لەوەش هیچ جۆرە بەڵگەیەکی زانستی نییە بیسەلمێنێت کە سەیرکردنی تەلەفزیۆن سودی هەیە بۆ منداڵ، باشترین بەڵگەش لەمبارەیەوە بریتیە لە زیان نەک سوود. هاوکات سپۆک ڕایگەیاندووە ئەم ستراتیژە بۆ زۆر لە دایبابەکان کارێکی سەخت نییە.

لەلایەکی دیکەوە، ڕوزمۆند ١٩٩٣ پێشنیازی سەیرنەکردنی تەلەفزیۆنی کردووە بۆ منداڵ هەتا ئەو کاتەی دەتوانن پەرتووک بخوێننەوە و چێژ وەربگرن لە خوێندنەوەی ئەگەر چی لە هەفتەیەکیشدا بتوانن تەنها بۆ پێنج سەعات بخوێننەوە.

هەروەها ڕانکین ٢٠٠٦ زۆر لەو لێکۆڵینەوانەی نیشانداوە کە دەریانخستووە هەر منداڵێک بۆ ماوەی سێ سەعات، یان زیاتر لە ڕۆژێکدا سەیری تەلەفزیۆن بکات دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە ئەرکی قوتابخانەی، بەڵام ئەگەر بەرنامەکە بەشێوەیەکی باش و پەروەردەیی پێشکەش کرا ئەوکات یارمەتیدەر دەبێت چونکە بەرنامەی پەروەردەیی دەبێتە هۆی زیادکردنی توانای داهێنان.

**دەتوانی لەگەڵ منداڵەکەتدا باسی چیرۆک و هۆنراوەی ئیلهام بەخش و بونیاتنەر بکەیت.**

بینێت ١٩٩٦



## لیستێکی تایبەت بە بەدیلی سەیرکردنی تەلەفزیۆن:

بەهۆی زۆری کاتی زیادەوە دایباب ناچارن کاتی بۆشایی منداڵەکانیان بەسەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە پڕ بکەنەوە. دایباب زۆر ماندوون بەوەش وا لە تەلەفزیۆن دەڕوانن کە کاتێکە بۆ پشوودان، هەروەها بۆ ماوەیەکیش منداڵیان لەکۆڵ دەکاتەوە، بەڵام چارەسەر بریتییە لە سەرقاڵکردنی بە کۆمەڵێک چالاکی بەسوود نەوەک بخرێنە بەردەم تەلەفزیۆن، پێشتر باسمان کرد زیانەکانی بۆ منداڵ و دایبابیش چەندن. ڕەنگە یەکێک لە زیانە گەورەکانی تەلەفزیۆن بۆ ژیانی خێزانی بریتی بێ لە بێنرخکردن و بەگرنگی نەزانینی شتەکان، ڕەنگە ئەمەش بەلای زۆر کەسەوە دەرک بە مەترسییەکانی نەکرابێ. هەر ئەوەش کاریگەری خراپ و مەترسیداری تەلەفزیۆنە کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەیوەندی و زیادبوونی کەمدواندن لە نێوان ئەندامانی خێزاندا، کەواتە بۆ چارەسەرکردنی سەیرنەکردنی تەلەفزیۆن، لەخوارەوە هەندێ بەدیل دەخەینە ڕوو:

**چۆن مامەڵە لەگەڵ دزێک دەکەیت کە پارەکەتی دزیبێ؟ ئەی چی بە دزێک دەڵێیت کاتەکانت و ژیانی خانەوادەکەتی دزیبێ؟ ئەو زیانانەی فڵانە دز دەیگەیەنێ زۆر لە دزینی پارە زیاترە. ئەوە تەلەفزیۆنە کە ئەو دزیە و خۆشییەکانی ژیانت دەبات، جا ئەگەرچی دەکرێ بتوانیت بەشێوەیەک لە شێوەکان پارەکەت بەدەست بهێنیتەوە، بەڵام گەڕانەوەی کات و خۆشییەکانی ژیان کارێکی مەحاڵە.**

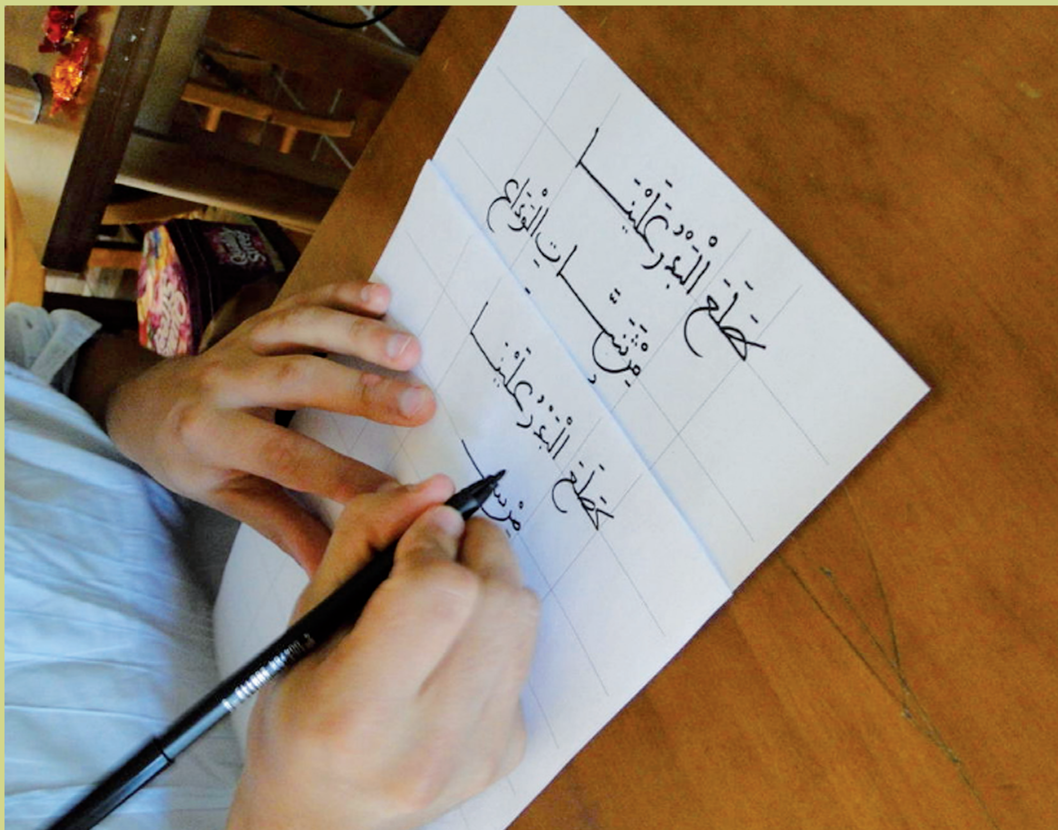
## بەدیلەکانی سەیرکردنی تەلەفزیۆن

ئەو کار و چالاکییانە کە لە خوارەوە دەخرێنەڕوو تا ئەنجام بدرێن پەیوەستن بە تەمەنی منداڵەوە. لەمبارەیەوە پەرتووک هەیە کە هەزاران کارو چالاکی بەدیلیان پێشنیاز کردووە تا خێزانەکان بتوانن بە ویستی خۆیان هەڵیانبژێرن:

.......................................................................................

١. سەربازگەی سەربازیی دروست بکە.
٢. هەڵمەتێکی پاککردنەوەی شوێنی نیشتەجێکردن ئەنجام بدە.
٣. سەردانی کتێبخانە بکە، پەرتووک وەربگرە و بەشداربە لە کار و چالاکییەکاندا.
٤. گوێ لە ڕادیۆ بگرە.
٥. سەردانی باخچەی ئاژەڵان، یان مۆزەخانە بکە
٦. وێنەیەک بکێشە.
٧. سەردانی سەنتەری ناوچەی نیشتەجێبوون، یان پارک بکە.
٨. سەردانی مەلەوانگە بکە.
٩. پەرتووک بە دەنگی بەرز بۆ براو خوشکەکانت بخوێنەرەوە.
١٠. پلان بۆ سەیران دابنێ.
١١. پیاسە بکە، ڕا بکە، یان سواری پاسکیلبە.
١٢. گۆرانییەک بڵێ، یان هۆنراوەیەک لەبەر بکە.
١٣. سەیری باڵندە بکە.
١٤. پەتپەتێن بکە.
١٥. لە ڕێکخراوێک، یان دەزگایەکی خێرخوازی کاری خۆبەخشی بکە.
١٦. چادر هەڵبدەن و پشوو بدەن ئەگەر لەحەوشەی پشتەوەی ماڵەوەشبێ.
١٧. نامەیەک بنوسە بۆ هاوڕێیەکت، خزمێکت، یان باپیر و نەنکت.
١٨. گوڵ یان سەوزە بچێنە.
١٩. ڕۆژنامە و گۆڤار بخوێنەرەوە.
٢٠. شەترەنج بکە.
٢١. یاری بە بازنەکەت بکە و بیکە مەچەکی هاوڕێکەتەوە.
٢٢. شتە زیادەکانت پێشکەش بە پەنابەرو ڕێکخراوە خێرخوازییەکان بکە.
٢٣. بیرەوەرییەکانت بنووسە.
٢٤. سەردانی کتێبفرۆشی نزیک خۆتان بکە.
٢٥. لێکۆڵینەوە لە مێژووی خانەوادەکەت بکە.
٢٦. فێری کاری دەستی ببە و هەوڵبدە ڕەفە دروستبکە.
٢٧. کاری دەستی بکە و بیدە بە دیاری.
٢٨. چیرۆکێک دروست بکە و بینوسەرەوە
٢٩. گەڵا و تۆ و بهێنە و بیدە لە ڕووی بەفرگر
٣٠. بە دووربین و لە تاریکیدا سەیری ئاسمان بکە، ئەستێرە جیاجیاکان دەستنیشان بکە، چاودێری مانگ بکە و لەسەر ئەستێرەناسی بخوێنەرەوە.
٣١. کولیچە بکە و بیدە بە دراوسێکانت.
٣٢. داوا لە کەسانی بەتەمەنی خانەوادەکەت بکە چیرۆکێکت بۆ بگێڕنەوە سەبارەت بە ژیانی منداڵییان، پاشان شتێک بنووسە لە بارەیانەوە.
٣٣. مرەبا دروست بکە.
٣٤. ماست دروست بکە.
٣٥. وەرزش بکە.
٣٦. بە پیاسە بڕۆ بۆ ئیش، یان قوتابخانە.
٣٧. بۆڵین بکە.
٣٨. یاری تۆپی پێ بکە.
٣٩. بەشداربە لە ڕێوڕەسمی ئایینی.
٤٠. بە فەردە پەتاتەوە پێشبڕکێی ڕاکردن بکە.
٤١. یاری باڵە و باسکە بکە.
٤٢. خۆت فێری تایپ بکە.
٤٣. فێری بەکارهێنانی کۆمپیوتەربە.
٤٤. فێری شۆفێریی ببە.
٤٥. تێنسێ سەرمێزبکە.
٤٦. شتێک لە ناوچەکەتاندا دیارنەمابێت بیدۆزنەوە.
٤٧. جلوبەرگەکانت بە دەست بشۆ.
٤٨. ماڵەوە بە گسکی کارەبایی پاکبکەرەوە.
٤٩. پەنجەرەکان پاک بکەرەوە.
٥٠. لەگەڵ هاوڕێ و خێزانەکەتدا خواردن ساز بکە.
٥١. بەراوردی ژمارەی بانکیت بکە.
٥٢. پەرتووکێک هەڵسەنگێنە.
٥٣. باسی داهاتی مانگانەی ماڵ بکە.
٥٤. ئاهەنگ ساز بکە.
٥٥. ئاڵوگۆڕی گۆڤار بکە لەگەڵ هاوڕێکانتدا.
٥٦. ژوورەکەت پاک بکەرەوە.
٥٧. یاری سەر سەهۆڵ، یان شەختە بکە.

٥٨. نامەیەک بۆ نووسەرێک بنووسە کە پێی سەرسامیت جا زیندووبێ، یان مردوو.
٥٩. لەگەڵ ئاژەڵی ماڵی خۆتان، یان دراوسێکەتان یاری بکە.
٦٠. کاری ناو حەوشەکەت بکە.
٦١. کولارە هەڵبدە.
٦٢. گەشتێکی خێزانی بکە.
٦٣. گەرمی پێو بەدرەخت، یان دیواردا هەڵبواسە.
٦٤. یاری بکە.
٦٥. ڕاڕەوی بەفراویی پاک بکەرەوە و شێرەبەفرینەی لێدروست بکە.
٦٦. لە گۆڤارە کۆنەکان وێنە دەربهێنەو بەرهەمێکی لێدروست بکە.
٦٧. سەردانی خانەی بەساڵاچووان و نەخۆش بکە.
٦٨. ژن و مێردی نوێ فێری بەخێوکردنی منداڵ بکە.
٦٩. بڕۆنە سەر شاخ.
٧٠. وەڵامی مەتەڵ بدەرەوە.
٧١. هاوڕێی نوێ بدوزەرەوە.
٧٢. هەوڵبدە خوێندنەوەی بەکۆمەڵ بکە.
٧٣. یاری جۆراوجۆر لەگەڵ ئەندامانی خێزان بکە.
٧٤. شارە مێرووڵە دروست بکە.
٧٥. چایەک لە باخچەی ماڵەوە بخۆرەوە.
٧٦. بەلەمێکی بچووک دروست بکە و لە ئاودا نوقمی بکە.
٧٧. وێنەی ئەندامانی خێزانەکەت بکێشە.
٧٨. فێر بە چۆن لەسەر نەخشە قیبلەنما بەکاردەهێنی.
٧٩. فێری سیستمی پێوانەکردن ببە.
٨٠. لەگەڵ کەسانی بەتەمەندا گفتوگۆ بکە.
٨١. یاری دۆزینەوەی شت بکە.
٨٢. فێری دروومان ببە.
٨٣. سەردانی لادێ بکە.
٨٤. مانگا بدۆشە.
٨٥. بەسەر درەختدا سەربکەوە.
٨٦. نوکتە کۆبکەرەوە، لە پەرتووکێدا تۆماریان بکە و هاوڕێ و خزمانی لێ ئاگادار بکە.
٨٧. فێری مەتەڵ بە.
٨٨. سەیری خۆرهەڵهاتن و خۆرئاوابوون بکە.
٨٩. لیستی کڕینی میوە و سەوزە بنووسە.
٩٠. هەوڵبدە دەستەواژەی سادەی وەکو سوپاس، بەیانیت باش، ئێوارەت باش، بەڵێ، نەخێر، ژماردنی ژمارەی ١ تا١٠ و ڕۆژەکانی هەفتە بە چەند زمانێک فێر ببە.



### بژاردەی زیاتر جیددی:

ئەمانەی خوارەوە بریتین لە هەندێ کاروچالاکی جیددی منداڵ کە دەتوانن جێبەجێیان بکەن (لە بەشیر و ئەوانی دیکەوە ١٩٩٨ وەرگیراوە).

### کاروچالاکی نێو گەڕەک و شوێنی نیشتەجێبوون

- هەوڵبدە جگە لە دوو زمانی گرنگ و سەرەکی، خۆت فێری زمانێکی دیکە بکە کە لە چواردەورتدا بەکار دێت، یان زمانی قورئان زمانی عەرەبیە.
- هەوڵبدە بەشدار بە لە کامپی گەنجانە: بۆ ئەمەش دڵنیابە ئەو کامپە هێندەی پێویست کار و چالاکی بەسودی تێدا ئەنجام دەدرێت و ڕێکخراوە بۆ منداڵان بەتایبەت لەکاتی پشووە درێژەکاندا. پێویستە کامپەکە لەوانە بن جگە لە کار و چالاکی بواری ڕۆشنبیری و دەروونی، بابەتگەلێ وەکو یاریکردن و وەرزش و نواندن و کێبڕکێی تێدا بێت.
- پەیوەندی بکە بە یانەی کوڕانە، یان کچانەوە
- پەیوەندی بکە بە گرووپی تایبەت بە گۆرانی گوتنەوە. هەوڵبدە ئەو گۆرانیانە هەڵبژێرە کە شیاو و ئاسانن بۆ فێربوون. هەروەها بواری ئەوەتان هەبێت لە ئاهەنگی ناوچەکەی خۆتاندا گۆرانییەکە بڵێن.
- بەشداربن لە ئاهەنگی شەودا. ئاهەنگێک لەژێر سەرپەرشتی و ئاگایی دایبابدا بێت بەوەش منداڵ چێژێکی زۆری لێ وەردەگرێت و پەیوەندییەکانیان بەهێز دەکات.
- هەوڵبدە لە کاتی باران و بەفر و هەتاودا یاری بکەن، بەڵام بەشێوەیەکی باش بیانپارێزن.
- هەوڵبدەن منداڵەکانتان فێری بەرگریکردن لە خود بن.
- هەوڵبدەن بەشداریان پێبکەن لە کۆرسی تەجوید و خوێنەوەی قورئان و وانەی تایبەت بە هۆنراوە.
- فێری یاسای سەلامەتی ببن کە چۆن خۆیان لە ئاگر بپارێزن.
- فێری شێوازی ئاخاوتن ببن لە شوێنی گشتیدا.
- فێری شێوازی مشتومڕ و گفتوگۆ ببن.
- فێری جوانووسی زمانی ئینگلیزی و عەرەبی ببن.
- ڕاوەماسی بکەن.
- فێری فریاگوزاری خێرا ببن.

### عومەری کوڕی خەتتاب لەم بارەیەوە دەڵێت:

**منداڵەکانتان فێری مەلەکردن، تیرهاوێژی هەروەها ئەسپسواری بکەن.**

### کار و چالاکی گرێدراو بە سروشت:

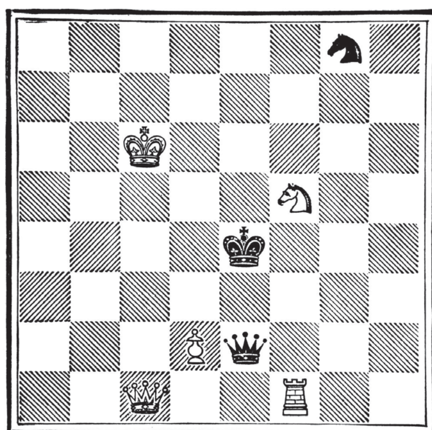
- هەوڵبدە بە سروشتی بگەڕێ: بۆ ئەمەش هەوڵبدە وەختێک خێزانەکەتان هەست دەکات کاتی زیادەتان هەیە گەشتێکی سەرشاخ بکەن تا جوانی سروشت و ڕەگەزەکانی وەکو باڵندە، مێروو، مار، گوڵ و درەخت ببینن. بەو شێوەیە منداڵ دەرفەتی ئەوەی دەبێت بەشوێن بەرد و ڕووباردا بگەڕێت و دەرفەتێکیش بێت تا سواری پاسکیل ببن.
- لە ئەستێرەکان بنواڕە: نواڕین لە ئەستێرەکان کارێکی خۆشە. بۆ ئەمە نەخشەیەک بهێنە کە زانیاری لەسەر گرووپی ئەستێرەکان نیشان بدات. بەتانییەک و هەندێ میوە بهێنە و برۆ شوێنێکی وەکو حەوشەی پشتەوە، یان سەری گردێک ڕووناکی کەم لێبێت. کاتێک بەتەواوی تاریک دەبێت، هەوڵبدە کۆمەڵە ئەستێرە بەدوای ئەستێرە بپشکنە. بەو شێوەیەو لە کۆتاییدا منداڵ خۆی شکڵ و شێوەی ئەستێرەکان دەناسێتەوە.

### یاریکردن

- هەوڵبدە یاری پەنجەی قاچ و دەست بکە و بەراوردی بکەن بەدرێژی پەنجەی ئەوانی دیکە. ئەم یارییە بریتیە لەوەی هەموو کەسە

بەشداربووەکان دەستیان بەرز دەکەنەوە و لە پەنجەی ڕاستەوە بۆ چەپ دەست پێدەکەن تا بزانن پەنجەی شایەتومانی کامتان درێژ ترە لەوی دیکە، یان پەنجەی براتووتەی کامتان کورتترە. بێگومان ئەمەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت. ئەم یارییە بەهەمان شێوە بۆ پەنجەکانی پێیش دەبێت. بۆ ئەمە، پێویستە گوێرەوییەکانیان دابکەنن و لەسەر پشت پاڵ بکەون و پەنجەی پێیان بەیەک بەراورد بکەن بزانن کامیان درێژترە لەوەی دیکەیان.

- ژماردنی پەراسووی منداڵ کە بەلای منداڵانەوە یارییەکی خۆشە بەتایبەت ئەگەر باپیر و نەنک بۆ منداڵی بکەن.
- یاری ئەلف و بێ بکە. کەسەکانی نێو ئۆتۆمبێلەکە هەرکاتێک هەر هێمایەکی ڕێگاو بانیان بینی ئەو پیتانە کۆ دەکەنەوە کە لەسەری ئەو هێمایانە نووسراوە، بەشێوەیەک بە تەرتیب ڕێکخرا بێت. هیچ کەسێکی نێو ئۆتۆمبێلەکە بۆی نییە سەیری ئەملاو ئەولا بکات. ئەو کەسەی هەموو پیتەکانی کۆکردەوە و گەیشتە پیتی زێت، ئەو براوەیە.
- لە کاتی گەشتدا دەتوانی بەشوێن تابلۆی ئۆتۆمبێلی پارێزگا و وڵاتانی دیکەدا بگەڕێیت تا بزانن چەند دانە دەدۆزیتەوە.
- دەتوانن ئەو یارییە بکەن دەڵێیت من شتێک دەبینم، بەڵام تۆ نایبینی ئەو شتە چیە؟ بەهۆی ئەم یارییەوە دەتوانن بۆ چەندین خولەک منداڵ سەرقاڵ بکەیت، یان دەتوانی بڵێیت من شتێک دەبینم ڕەنگی سوورە و تۆ نایبینیت، ئەو شتە چیە. بەو شێوەیە دەرفەت بە منداڵ دەدەیت تا سەیری چواردەوری خۆی بکات و پێشبینی شتێک بکات سوور بێت. کاتێک منداڵەکە وەڵامە ڕاستەکەی زانی، ئیتر سەرەی ئەوە، یان دەتوانی ئەو یارییە بکەیت دەڵێی بەچاوەکانم سەیرم کرد شتێک هەیە بە پیتی (A) دەست پێدەکات دوای ئەمەش پێویستە منداڵ بیربکاتەوە و شتانێک بڵێت کە لە چواردەوردا هەن و بەپیتی ئەی دەست پێدەکەن.
- شەترەنج بکە. یەکێک لە یارییە کاریگەر و مێشکبزوێنەکان کە منداڵ لە ڕێیەوە دەتوانێ ببێت بە کەسێکی داهێنەر ئەویش شەترەنجە. شەترەنج دەبێتە هۆی ئارامگری و دیسیپلینکردنی مێشک دەتوانی بەهۆی ئەنجامدانی شیکاریی بۆ ئەو ستراتیژانەی یاری پێدەکەن، لە کەسایەتی بەرانبەر تێبگەیت بەوەی ئایا بەرانبەرەکەت کەسێکی شەڕانییە، یان بەرگریکەرە؟، یان ئایا موجازەفە دەکات، یان نە؟





**دەنگی نێو سروشت:**

منداڵەکەت دانیشێنە، با چاوی دابخات، هەتا دەتوانێت بێدەنگ بێ. پاشان دەتوانێ چەند دەنگی جیاجیای وەکو دەنگی باڵندە، مێروو، هەروەها بۆق کە بەرگوێی دەکەوێت بژمێرێت.

**منداڵ بە سروشت ئاشنا بکە:**

مەبەست لەمە بریتیە لەوەی کە پێشتر منداڵەکان لە جیهانی نێو دار و ڕووبار و شاخەکانەوە هاتوون، بەڵام دووریان دەخەینەوە و دەیانبەینە نێو جیهانی تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر و یاری ڤیدیۆیی. کەواتە، پێویستە بیانگێڕینەوە شوێنی خۆیان کە سروشتە.



## پێکەوە لەگەڵ منداڵەکانتدا نان بخۆن

لەمبارەیەوە توێژینەوەیەک لەلایەن ناوەندی نیشتیمانی سەبارەت بە پرسەکانی ئالوودەبوون و تێوەگلان بە مادده سەرخۆشکەرەکان لە زانکۆی کۆڵۆمبیا ئەنجامدراوە:



- ئەو منداڵانەی پێکەوە لەگەڵ دایبابیاندا نان دەخۆن (٥-٧) جار لە هەفتەیەکدا پەیوەندی خێزانەکانیان باشترە. ئەو سودەی لە خواردنی ژەمە خۆراکەکەدا هەیە تەنیا بریتی نییە لە خواردن، بەڵکو ئەو گفتوگۆیانەی دەکرێت وا دەکات دایباب زیاتر لە منداڵەکانیان بگەن و بزانن نارەحەتی و ئاستەنگەکانی ژیانیان چییە، هەروەها ئەو کار و چالاکیە چییە کە حەزیان لێیەتی (CASA 2012).
- ئەو منداڵانەی کە بەزۆری لەگەڵ خێزانەکانیاندا نان دەخۆن ئەگەری تووشبوونیان بە جگەرەکێشان و بەکارهێنانی دەرمان کەمترە. جا بە بەراورد بەوانەی کە بەزۆری لەگەڵ خێزانەکانیادا نان دەخۆن، ئەوا ئەوانەی کە زۆر بە کەمی لەگەڵ خێزانەکانیاندا نان دەخۆن (کەمتر لە سێ جار لە هەفتەیەکدا) دوو هێندە مەترسی ئەوەیان لەسەرە و چاوەڕوان دەکرێت کە دەرمان بەکار بهێنن لە داهاتوودا (CASA 2010).
- ئەو منداڵانەی کە بەردەوام لە خانەوادەکەیاندا پێکەوە ژەمە خواردنەکان دەخۆن لە قوتابخانەدا نمرەیان باشترە، لە ماڵدا کەمتر دووچاری سترێس دەبن هەروەها دەتوانن زیاتر متمانە بە دایبابیان بکەن (CASA 20013).

## زیانەکانی زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت:

زۆربەی هەرە زۆری کاریگەرە نەرێیەکانی تەلەفزیۆن بۆ ئینتەرنێت و یاری کۆمپیوتەریش ڕاستە. ئەوە خودی دایبابەکانە خۆیان زۆرجار هانی منداڵەکانیان دەدەن کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت زیاتر بەکاربێنن چونکە پێیان وایە ئینتەرنێت تەنیا لایەنی باش و سوودی هەیە. نەک هەر ئەوە، ئەوان وا دەزانن منداڵەکانیان بە بەرپرسیارانە ئەو ئامێرە بەکاردەهێنن، بەڵام وانیە، چونکە ئەوەندەی بۆ بەفیڕۆدانی کات لە چات کردن، ماڵپەڕی بێکەڵک و سەیرکردنی وێنە و فیلمی نەشیاو بەکاری دەهێنن هێندە سوودی لێ وەرناگرن.

زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت هەروەکو تەلەفزیۆن دەبێتە هۆی بێهێزی، قەڵەوی، دوورکەوتنەوە لەلایەنی کۆمەڵایەتی لە نێوان منداڵان. هەر بەهۆی ئینتەرنێتەوە بیروبۆچونی خراپ لە مێشکی منداڵدا سەرهەڵدەدات هەروەها ڕیکلامێکی زۆری بێمانا دەبینن.

هەرچەندە ئامێری کۆمپیوتەر و هێڵی ئینتەرنێت لەڕووی پێدانی زانیاری بەسود سوودێکی زۆریان هەیە، بەڵام پێویستە ئەم بەکارهێنانە لە ژێر سەرپەرەشتی دایبابدا بێت، وشەی تێپەڕ (پاسۆرد)یان بۆ دابنێن، هەندێ ماڵپەڕ قەدەغە بکەن، ڕێوشوێنی سەلامەتیان لەم بوارەدا بۆ دەستەبەر بکەن و خۆیان لەگەڵ ئەم بوارە بگونجێنن. هەروەها نابێت ڕێگە بدەن منداڵ کۆمپیوتەر و ئینتەرێت بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاربێنن و شوێنەکەشی لە ژووری دانیشتن بێت تا هەمووان بزانن کێ و چەند بەکاری دێنیت.




## یاری کۆمپیوتەریی:

یاری کۆمپیۆتەریش بەهەمانشێوە کاتێکی زۆری منداڵان بەتایبەت کوڕان دەگرێت. هەرچەندە یاری هەیە وا دەردەکەوێت بێ زیانە و بێ کێشەیە، بەڵام هێشتا هەر زیانبەخشە.

یاری کۆمپیوتەریی پڕە لە توندوتیژی و ئالودەبوون. هەرکاتێک حاڵەتی ئالودەبوونی منداڵ بەم یارییانە گەیشتە لوتکە، ئیدی کە ژیانی ئەو منداڵە ئالودەبووە بەرەو نەمان دەڕوات، هەروەکو ئەو چەندین حاڵەتە مردنەی لە کۆریای باشور ڕوویداوە بەهۆی زۆر بەکارهێنانی یاری کۆمپیوتەری و ئالوودەبوون پێیەوە (بی بی سی نیوز ٢٠٠٥) منداڵ بەهۆی یاری کۆمپیوتەرییەوە دووچاری بێئاگایی دەبێت لەوەی چی لە چواردەوریدا ڕوودەدات، هەموو شتەکان تەنیا لە یاری و خۆشی یاریدا کورت دەکەنەوە. ئەو یارییانەی پڕن لە شەڕوشۆڕ کارێک دەکەن بە منداڵ هیچ بەهایەکی مرۆیی و ژیانی بەلایەوە بەنرخ نەبێت. لەو یارییانەدا منداڵ لەسەر کۆمەڵێک بیرۆکەی نەرێنیی وەکو کوشتن، سیحر و جادووگەری، بیرۆکەی خراپ و شەیتانانە ڕادەهێنری. بەداخەوە، لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنەلۆژیادا، ئەم یارییانەش ئەوەندەی دیکە باو دەبێت و پێشکەوتن بەخۆیەوە دەبینێت، بەشێوەیەک دەڵێی لە واقیعدا ڕوو دەدەن. ئەم تێکەڵکردنەی خەیاڵ و ڕاستی بە بابەتێکی مەترسیدار دادەنرێت، چونکە نابێت منداڵ وا پەروەردە بکرێت لە واقیع هەڵبێت بە هێندەی ئەوە کە گرنگە دەبێ لەگەڵ ئاستەنگ و سەختییەکانی ژیاندا ڕابێت. بۆیە، زۆر گرنگە بۆ دایباب کاتی بەکارهێنانی یاری کۆمپیوتەری بۆ منداڵ دیاری بکەن و جۆری یاریەکانیان بۆ هەڵبژێرن.

## یاری ڤیدیۆیی و منداڵان:

مێژووی یاری ڤیدیۆیی دەگەڕێتەوە بۆ سالانی حەفتاکان، لەو کاتەشەوە تا ئێستا بەیارییەکی زۆر بەربڵاو و باو لای منداڵ دەدانرێت. فکرە و بیرۆکەی سەرەکی ئەو ڤیدیۆیانە بریتین لە توندوتیژی، بەکارهێنانی دەرمان و سێکس.

تا ئێستا لە قوتابخانەی شارەکانی پادواک لە ویلایەتی کێن توکی، جۆنسبۆرۆ لە ئەرکانساس، لیتڵتۆن لە کۆلۆرادۆ و بلاکسبێرگ لە ڤێرجینا حاڵەتی تەقەکردن لەلایەن ئەو خوێندکارانەوە

ڕوویداوە کە یاری ڤیدیۆیی توندوتیژیان کردووە. بەهۆی بەکارهێنانی ئەم یارییانەوە، چەندین تراژیدیا ڕوویانداوە. لە ساڵی ١٩٩٩ لە کۆمەڵکوژییەکەی ئامادەیی کۆلۆمبین پێش ئەوەی ئێریک هاریس و دیلان کلیبۆڵد خۆیان بکوژن ١٣ کەسیان کوشت و ٢٣ دیکەیان بریندار کرد (گیبس ١٩٩٩). ئەو دوو گەنجە پێش ئەوەی خۆیان و ئەو کەسانە بکوژن حەزیان لە یاری ڤیدیۆیی دووم بوو کە یارییەکی پڕ لە شەڕ و تەقە بووە، تێیدا سەرباز کاری لەسەر کوشتنی کەسانی دیکە دەکرد. هەروەک چۆن لە یارییەکەدا هەیە، هاریس بە دوو چەک و فیشەکی زیادە و بەرگرییەکی زۆرەوە هاتبووە مەیدانی قوتابخانە و تەقەی دەکرد (ئەندرسن و دل ٢٠٠٠)، بۆیە، هەتا منداڵان ئەزموون و پراکتیکی زیاتری یاری پڕ توندوتیژی بکەن، زیاتر کاری توندوتیژی ئەنجام دەدەن. (کلاک ١٩٩٣).

بەمجۆرە، پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان ڕەفتاری شەڕەنگێزی منداڵ و بەریەککەوتنی منداڵ بە ڕەگەزی شەڕەنگێزی نێو یاری ڤیدیۆیدا. کەواتە هەتا منداڵان زیاتر لە توندوتیژی یاری ڤیدیۆیدا قاڵ بن، زیاتر ئامادە دەبن هەڵسوکەوت و ڕەفتاری توندوتیژانە بەرانبەر بە کەسانی دیکە پیادە بکەن.

بەگشتی لە یاریکردنی یاری ڤیدیۆییدا ژمارەی کوڕان زیاترن لە کچان. جگە لەوەش، ئەو یارییە ڤیدیۆییانە برەو بەکاری دژە کۆمەڵایەتی و ڕەفتاری ئایینی وەکو کوشتن، وشەی ناشیرین و جنێو و دزی دەدەن.

کارێکی قێزەونی دیکەی ئەو یارییە ڤیدیۆیانە بریتیە لە نیشاندانی وێنەی ناشیرینی ژنان. ژنان زیاتر کاریان لە دژ دەکرێت وەک لەوەی هەڵوێستیان بەرانبەر بە بەرانبەرەکەیان هەبێت، بە واتایەکی دیکە، لە جیاتی ئەوەی دەستپێشخەر بن، قوربانین. هەروەها لە زۆرێکی دیکەی یارییەکاندا ژنان وەکو سیناریۆیەکی باو هەمیشە دەرفێنرێن و پاشان ئازاد دەکرێن. (فەنک ١٩٩٣)

دەرئەنجامی زۆر ئالودەبوونی سەیرکردنی تەلەفزیۆن کاریگەری خۆی لەسەر زیادبوونی ڕەفتاری شەڕەنگێزانە، نەزانی و دووری لە کایەی ڕۆشنبیری، پراکتیکی سێکسی پێش وەختە، قەڵەوی و بەکارهێنانی دەرمان و ماددە سەرخۆشکەرەکان دادەنێت، بەڵام یاری پڕ لە توندوتیژی کاریگەری لەسەر زیادبوونی کاری دوژمنانە و شەڕکردن دادەنێت.

**بۆیە بەگشتی یاری پڕ لە توندوتیژی دەبێتە هۆی:**

١. زیادبوونی حاڵەتی وورووژانی دەروونی.
٢. زیادبوونی بیروباوەڕی شەڕەنگێزانە.
٣. زیادبوونی هەستی شەڕەنگێزانە.
٤. زیادبوونی ڕەفتاری شەڕەنگێزانە.
٥. کەمبوونەوەی ویستی هاریکاری و تێکەڵی کۆمەڵایەتی.

## نیشاندانی جیاوازی جێندەریی لە تەلەفزیۆندا:

١. لە کاتی نیشاندانی گفتوگۆ و بەریەککەوتنی ژن و پیاو لە تەلەفزیۆنەکان، پیاوان زیاتر بەدەستەڵاتتر و سەردارتر دەردەکەون.

٢. لە تەلەفزیۆنەکاندا پیاوان هەمیشە عەقڵانی، تەماعباز، قۆز، بەهێز، جێگیر و لێبوردە دەردەکەون، بەڵام ژنان ڕۆمانسی، کۆنترۆڵکراو و لاواز وێنا دەکرێن مەگەر ڕۆڵی کەسێکی دڕندە و زاڵمی هەبێت.

٣. جەختکردنەوەی تەلەفزیۆن سەبارەت بە پیاوان زیاتر لەسەر بەهێزی، ئەدا و توانست بەستراوە، بەڵام بۆ ژنان گرێدراوە بە سەرنجڕاکێشی و ئارەزووی ئەوانی دیکەوە.

٤. لە زۆربەی بەرنامەی تیڤییەکاندا، هاوسەرگیریی و بوونی خێزان بۆ پیاوان گرنگ نییە. تەنانەت بەلای نزیکەی نیوەی پیاوانەوە بەهیچ شێوەیەک کارێکی شیاو نییە بڵێن ژنیان هەیە. ئەمە لە کاتێکدا کە تەنیا ١١٪ ی ژنان پێیان ئاسایی نییە بڵێن شوویان کردووە.

بەم شێوەیە، سیمای ژنان لە بەرنامەی شەوانەی تەلەفزیۆندا سیمایەکی گەنجانە، سەرنجڕاکێش، شیک و باریکیان هەیە.

وێنەی ژنان لە تەلەفزیۆندا وێنەیەکە هەردەم لە ڕەوشێکی دژواردان و کاراکتەریان لاوازە و توانای هاریکاری ئەوانی دیکەیان نییە و ئەو کارەش کە دەیکەن کارێکی ناڕێکە، بەپێچەوانەوە، وێنەی پیاو وێنەیەکە هەمیشە کارەکانیان باش و سەرکەوتووە و دەتوانن کێشەکان چارەسەر بکەن. ژن و سێکس زیاتر پێکەوە گرێدراون وەک لە پیاو، واتە ژن یەکسان کراوە بە سێکس. هاوکات پیاو بوونەوەرێکە هیچ لە بارەی بەخێوکردنی منداڵەوە نازانێ، چونکە ئەوە کاری ژنە، ئەمانە بە گشتی دیمەنی ژن و پیاوە لە نێو تەلەفزیۆنەکاندا. (سیدمان ١٩٩٩، داڤیس ١٩٩٠ و بیل ١٩٩٤)

زیاد لەوانەش، لە کەناڵێکی تایبەت بە مۆزیک لە ئەمریکا، ژنان زۆرجار وەکو کەرەستەیەکی سێکسی وێنا دەکرێن و کاریان تەنیا بریتیە لە سەرنجڕاکێشانی پیاوان. لە ڤیدیۆی مۆزیکی ڕاپدا ڕۆڵی ژنان ڕۆڵێکی سێکسیانەیە بەو پێیە کە ئەو جلوبەرگەی ژنان لەو جۆرە ڤیدیۆیانەدا لەبەری دەکەن چوار هێندە لە جلوبەرگی پیاوان کەمترە.

## بێزارکردنی خێزانی:

ئەو سترێس و فشارەی یاری ڤیدیۆیی دروستی دەکات زۆر زیاترە لە لایەنە باشەکانی. سیناریۆیەکی باو لە یارییە ڤیدیۆکاندا هەیە ئەویش ئەوەیە کەسێکی نەناسراو کارێکی شەڕەنگێزانە دەکات لە دژی دوژمنێکی نەناسراو. ئەمەش ئەوە دەردەخا لە جیهانی یاری ڤیدیۆیدا کاری هەرەوەزی و پێکەوەیی زۆر کەمە، بەڵکو هەمووی هەر بە گژ یەکدا دەچن. زۆر لەو یارییانە ڕێگە بە زیاد لە یەک کەس نادەن تا پێکەوە یاری بکەن، دامەزراوەی نیشتیمانی بۆ کاری میدیایی و خێزانی بۆ چەندین ساڵە لێکۆڵینەوە و توێژینەوە لە بواری کاریگەرییەکانی یاری ڤیدیۆیی دەکات. ئەوەی لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکاندا پێی گەیشتن بریتی بوو لەوەی ئەو یارییانە زیاتر دەبنە هۆی جوانترکردنی کاری قێزەونی وەک کەلتووری، باندی مافیایی، دڕندەیی، بێسەروبەری و هاندانی کاری توندوتیژانە و دڕندانە لە دژی ژنان.

بەگشتی ئەگەر بەراوردێک لە نێوان سوودەکانی ئەم ئامێرە تەکنولۆجیە مۆدێرنانەی وەک ئینتەرنێت، تەلەفزیۆن، مۆبایل و هاوشێوەکانی بکەین، بە گشتی دەبینین ژیان بەم شتانەوە خۆشترە بۆ گەنجەکان لە نەبوونیان. ئەم ئامێرانە بوون بەخراپەیەکی پێویست. هەرچەندە



ئەم ئامێرانە بوونەتە هۆی کورتکردنەوەی دووریەکان لە نێوان خێزانەکان و پێشکەش کردنی زانیارییەکی زۆر و بەدەستخستنیان لەڕێگەی کلیکێکەوە، زۆربەی گەنجەکان بوون بەقوربانی و ئالوودەبوون و خێزانێکی ناکارایان هەیە و بیری توندڕەوی لایان زیادی کردووە. ئەرکی دایک و باوکە کە ڕێنوێنی ئەم نەوە تازە بکەن، بۆ ئەوەی ئەم ئامێرانە بە باشی بەکاربهێنن. ئیمە دەبێت ئامێرەکان کۆنترۆڵ بکەین نەک بکەوینە ژێر کاریگەرییانەوە.

## بەکورتی:

- ئەو منداڵانەی کەمتر یاری ڤیدیۆیی دەکەن لە قوتابخانە باشترن، هەروەها کەمتر شەڕ دەکەن.
- هانی منداڵ بدە تا یاری پەروەردەیی بکەن و دووربکەونەوە لە یاری توندوتیژانە.
- تیڤی و یاری ڤیدیۆیی کەمتر کاریگەری لەسەر ئەو منداڵانە دروست دەکەن کە کاراکتەرەکی باشیان هەیە.
- پێویستە لەسەر دایباب وادە و کاتی تەرخانکراو بۆ بەکارهێنانی یاری ڤیدیۆیی لای منداڵ دیاری بکەن.

## تەلەفزیۆن بکوژێننەوە و چرای ژیان هەڵبکەن:

هەوڵبدە لەگەڵ منداڵدا کاتەکان زیاتر بەخۆشی بەسەر بەرە. بۆیە، پەروەردەکردنی منداڵ لەلایەکەوە بەیەکێک لە هەرە ئاستەنگ و هەڕشەکان دادەنرێت لەلایەکی دیکەوە وەکو خەڵاتێک وایە بەو پێیە کە پێویستی بە دەستەبەرکردنی زانست، هونەر و ئیمان هەیە بۆ منداڵ. بەمەش، پێکەوە لەگەڵ منداڵەکانتدا کاتێکی خۆش بەسەربەرن نەوەک لەبەردەم تەلەفزیۆن.



## چالاکییەکان

### بەدیلەکان لە جێگەی سەیرکردنی تەلەفزیۆن و یاری ڤیدیۆیی

**چالاکی ژمارە ٧٢: سەردانی پەروەردەیی**

منداڵ ببە شوێن و پێگەی جیاجیاوە، چونکە ئەگەر شتەکان تەنیا تیۆری بن لە بیر دەچنەوە. بۆیە ئەو وتە بەناوبانگە هەیە کە دەڵێت ئەوەی پێم دەڵێیت لە بیرم دەچێتەوە. ئەوەی نیشانم دەدەیت، لەبیرم دەبێت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەگەر لە شوێنەکە بم و پراکتیکی بکەم تێدەگەم. بۆ ئەمەش، دەتوانی ئەم دەرفەتانە بۆ منداڵەکانت دەستەبەر بکەیت:

- منداڵەکەت ببە بۆ دادگا بۆ ئەوەی دادوەران و پارێزەران ببینێ.
- منداڵەکەت ببە بۆ فەرمانگەی پۆلیس و بەندیخانە.
- منداڵەکەت ببە بۆ پەرستگا و شوێنی هاوشێوە.
- سەردانی مۆزەخانە، پارک، کتێبخانە و کێڵگە بکەن.

**چالاکی ژمارە ٧٣: پێکەوە باس لە چۆنییەتی دروستکردنی خواردن بکەن**

پرسیار لە منداڵ بکە دەربارەی پێکهاتەی خواردن و چۆنییەتی ئامادەکردنی سووپ، پیتزا، نان، ماست، پەنیر، بەرگەر، پان کەیک، پسکیت، کۆری سۆس، بریانی، کێک، هەنگوین، گەنمەشامی، مایۆنیز، کاچەپ، چا و کۆفی.

پاشان پێکهاتەی سابوون، شامپۆ، کاغەز، مەرەکەب، جلوبەرگ، پلاستیک، قیر، پێڵاو، مۆبیلیاتی نێوماڵ و فەرش نیشانی منداڵەکەت بدە و چۆن دروست دەکرێن.

بۆ ئەمەش، دەتوانن بۆ هەر منداڵە و یەک جۆری خواردن هەڵبژێرن و چۆنییەتی دروستکردنی خواردنەکەیان بۆ دەستەبەر بکەن و بەیارمەتی دایباب دروستی بکەن.

**چالاکی ژمارە ٧٤: چ شتێک بەلاتەوە زۆر بەنرخە**

لە کۆبونەوەی خێزانیدا لە هەر ئەندامێکی خێزانەکەت بپرسە کە ئەگەر ڕۆژێکت لە ژیاندا مابێ، چی دەکەیت؟ بۆچی؟پاشان دەرفەت بدە بە هەریەکە لە ئەندامانی خێزان تا وەڵامەکە بخەنە بەر نەشتەری گفتوگۆ.

**چالاکی ژمارە ٧٥: یاری تایبەت بە ژیریی منداڵ!**

بۆ ئەم چالاکییە، هەموو ئەندامانی خێزانەکە کۆبکەرەوە و داوا لە یەکێک لە منداڵەکان بکە بەدەنگی بەرز ئەم نوسراوەی خوارەوە بخوێنێتەوە. لە ئەزموونی خۆتەوە، ڕوونکردنەوە بۆ مانای وشەکان بخەرەڕوو و نموونەشیان بۆ بهێنەرەوە. هەروەها دەتوانی هانی منداڵەکان بدەیت ئەوانیش بیروبۆچوونیان لەمبارەیەوە بخەنەڕوو.

**گیانەکەم: ئاگاداری:**

- کەسی خانەدانبە کاتێک هێرش دەکەیتە سەری.
- کەسی ژیربە کاتێک شەرمەزاری دەکەیت.
- کەسی خراپبە کاتێک بە باشی مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت.
- کەسی بێعەقڵبە کاتێک گاڵتەی لەگەڵ دەکەیت.
- کەسی بێئەدەب بە کاتێک دەتەوێ پەیوەندی لەگەڵ دروست بکەیت.

**یان دەتوانیت بڵێیت: گوڵە جوانەکەم:**

- هەموو خۆشییەکانی ژیانم ئەزموون کرد هیچیان وەکو لەشساغی نەبوو.
- هەموو تاڵییەکانی ژیانم چەشت هیچیان وەکو پێویستبوون بەوانی دیکە تاڵ نەبوو.
- بارە ئاسن و بەردی گەورەم هەڵگرت هیچیان وەکو قەرز قورس نەبوو.

ئاگاداری ئەوە بە ژیان بریتیە لە دوو جۆر لە ڕۆژگار... ڕۆژێکیان ڕۆژگارت لەگەڵە و ڕۆژەکەی دیکە لە دژتە، هەرکاتێک ڕۆژە خۆشەکە بوو بە چارەنووست هەوڵبدە لوت بەرز و ناشوکور مەبە. کاتێکیش لەدژت بوو ئارام بگرە.

(عەلی کوڕی ئەبو تالیب)

**چالاکی ژمارە ٧٦: ئایا بەشێوەیەکی ژیرانە سەرپەرشتی خێزانەکەت دەکەیت؟ بۆ ئەمەش چێکلیستێک هەیە سەبارەت بەوەی وەکو باوکێک چی دەکەم؟**

پەروەردەکردن هەردوو خاڵی ئاستەنگ و خۆشی تێدایە. ئەوەی ئەرکی دایبابە بریتیە لە بەخێوکردن، ڕێکخستن، سەرپەرشتیکردن، ڕابەریکردن هەروەها ڕاوێژکردن بە منداڵ. بۆ ئەمانەش دایباب پێویستیان بە فێرکردن، ڕاهێنان و چاودێریکردنی بەردەوام هەیە. ڕۆڵی دایباب بۆ منداڵ وەکو پزیشکێکی بەهەست وایە کە هەمیشە دەیەوێت یارمەتی منداڵ بدات تا تووشی هیچ جۆرە ئازارێک نەبێت. ئەوە دایبابن کە هێز، هاندان و یارمەتیدانی بێپایان پێشکەش بە منداڵەکانیان دەکەن. بۆ ئەمەش، ئەوا چاوێک بەم خاڵانەی خوارەوە بخشێنە کە تایبەتن بە جێبەجێکردنی ئەرکی دایکایەتی، یان باوکایەتی.

**وەکو دایک، یان باوک:**

- ئایا مێردەکەت، یان خێزانەکەت لەسەر بناغەیەکی ژیرانە هەڵبژاردووە؟ ئەو کات و هەوڵ و کۆششە کە لە دۆزینەوەی مێرد، یان خێزانی باشدا بەسەرت بردووە ئەگەر بەراوردی بکەیت بەو کاتەی لە مامەڵەکردن لەگەڵ مێرد، یان خێزانی خراپدا بەسەری دەبەیت هیچ نییە. واتە گرنگە سەرەتا بەباشی بگەڕێیت بە شوێن ژن، یان پیاودا تا دواتر بەخۆشی ژیان بگوزەرێنن.
- ئایا لە سەرەتاوە بەڕوونی باسی ئەرکەکانی خێزانم بۆ منداڵەکانم کردووە.
- ئایا بەها و ئاکاری دروست فێری منداڵەکانم دەکەم؟ ئەی چی بکەم ماڵێکی جوان دروست دەبێت، ئایا گرنگی بە دیوار و سەقفی جوان بدەم، یان بەها و ئەخلاق؟
- ئایا بووم بەهۆکارێک بۆ زیادبوونی توانای منداڵەکانم. هەر منداڵەو خاوەنی حەز و خولیای تایبەت بەخۆی هەیە، بۆیە پێویستیمان بەوەیە لەسەر بناغەی حەزی خۆیان پەرە بە کارامەییان بدەین.
- ئایا بەباشی و بەچاکی کات، پارە، یان هەر کەرەستەیەکی دیکەی ماڵەوەم بەکارهێناوە؟
- ئایا ئاگاداری هەست، یان تێگەیشتنی منداڵەکەم بووم؟

- پێویستە پێم بخەمە نێو پێڵاوەکانیانەوە تا هەست بکەم کە ئەوانیش بەقەدەر من دەبن.
- ئایا ڕاهێنان بە منداڵەکەم دەکەم؟، چونکە منداڵ ئەگەرچی کارێکی هەڵەشی کردبێت نایەوێت فەرامۆش بکرێت. منداڵ لە هەموو کاتێکدا پێویستی بەوەیە سەرقاڵ بیت لەگەڵی، پاداشتی بکەیت و ئاگاداری بیت.
- ئایا ڕێنوێنی دروستم بۆ منداڵەکەم ئەنجامداوە؟ بۆیە گرنگە دایباب زەبتکردن، فیدباک هەروەها یاسا بەرانبەر بەمنداڵ پەیڕەو بکەن.
- ئایا باسی نموونەیەکی جوانم کردووە؟، یان لەگەڵ کەسێکدا لەسەر کەسێکی دیکە قسەت کردووە، یان جۆرەکانی گاڵتەکردنت باسکردووە لەگەڵ ئەو کەسەدا... پەیمانێکت دابێت و بردبێتە سەر، بەو پێیەی هەریەک لەمانە گرنگن.
- ئایا لەبەرخاتری دروستکەرمان ئەرکی پەروەردەکردنی منداڵەکانمان گرتووەتە ئەستۆ، ئەو پەروەردگارە ئەو دیاریەی پێبەخشیوم کە خێزانە؟
- ئایا هیچ پلانێکم هەیە تا ئامانجەکانی خانەوادەکەمان بەدی بێنێت؟ بۆیە، پلانی خێزانی زۆر گرنگە، با وەڵامی ئەو پرسیارانەی خوارەوە بدەیتەوە:

- چی پێویستە بەدەست بێت؟
- بۆچی گرنگە ئەو بابەت و پلانە جێبەجێ بکرێت؟ ئەو پلانە چۆن بەشدارە لە ئرکی گشتی خێزاندا؟
- کەی گرنگە پلانەکە بەدەست بێت؟
- ئێمە ئێستا لەکوێی ئامانجەکەداین؟
- کێ پێویستە لە بەدەستهێنانی پلانەکەدا بەشدار بێت؟
- چۆن بەدی دێت؟ بۆ بەدیهێنانی پلانەکە، چ جۆرە کار و چالاکییەک گرنگە ئەنجام بدرێت و چی پێویستە لەبەردەستدا بێت؟

**بەمشێوەیە، منداڵەکەت، مێرد، یان خێزانەکەت، دەتوانن پشتت پێ ببەستن هەروەک چۆن تۆش پشتت بەوان بەستووە. بۆیە، هەرگیز ڕێگە مەدە نووشووست بهێنن.**



# دەرەنجام



## دەرەنجام

باوەڕمان وایە خێزان توانای ئەوەی هەیە منداڵ و کاراکتەرێکی دروست و کاریگەر گۆش بکات. ئەمەش، پێویستی بە بوونی کەشێکی بەختیار و پڕ لە پشتگیری تاک هەیە. دایباب باشترین و یەکەمین مامۆستان بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان. جگە لەوەش، گرنگە دایباب ڕۆڵی کەسێکی نموونەیی، ڕابەر، پەروەدەکار، ڕاهێنەر هەروەها ڕێبەر ببینن.

لە ئێستادا نە ڕۆژئاوا و نە جیهانی ئیسلام توانیویانە مۆدێلێکی دروست و قەناعەتهێنەر لە بواری پەروەدەکردنی منداڵدا بخەنەڕوو. بۆ ئەمەش، پێویستیمان بە ئاڵوگۆڕ و فێربوونە لە ئەزموونی یەکترەوە. ئەو شێوازی پەروەردەکردنە کە ڕۆژئاوا بەرهەمیهێناوە بریتیە لە جەختکردنەوە لە دڵخۆشکردنی تاکەکان و لاوازکردنی ئەخلاق و بەهاکان لایان بەشێوەیەک ئەو بەهایانە لای ئەوان بەواتای خواردنی دەرمان، خواردنەوەی مادده سەرخۆشکەرەکان، فرەیی پەیوەندییە سێکسیەکان و لاوازی پەیوەندی خێزانی دێت.

بە پێچەوانەشەوە، لە جیهانی ئیسلامیشدا هێشتا پەروەردەکردنی منداڵ پەیوەستە بە دەست لەملان لەگەڵ چەپاندن، زەبر و زەنگ، ترس، خراپبوون و گەندەڵبوون هەروەها تۆقینی تاکەکەن. هەندێک لە موسڵمانان هەڵگری عەقلییەتێکی کۆیلەئاسان کە لە ڕێگەیەوە ئازایەتی، داهێنان و بیرکردنەوەی ئازاد لە گۆڕ دەنێن. ئەوەی ئەوان بەرهەمیان هێناوە بریتیە لە تاکێکی ناعەقڵانی، دواکەوتوو هەروەها پشتبەستوو بەوانی دیکە تەنیا هەڵپەی بەرژەوەندییەکانی خۆیەتی و پەیوەست نییە بە بەرژەوەندی گشتییەوە.

ئەوانەی موسڵمان نین پێویستیان بەوەیە بوونی خوا بگەڕێنرێتەوە بۆ ژیانیان بروەو بدەن بەو دەستکەوت و پێشکەوتنانەی لە بواری زانست و تەکنەلۆژیادا بەدەستیان هێناوە و لەگەڵیشیدا گەورەیی و زانستی خوایان لەیاد بێت. موسڵمانانیش پێویستیان بەوەیە دووبارە مانای خواناسی بدۆزنەوە و چەمکگەلێکی وەکو ئاشتی، کۆمەڵگەی ئازاد، لێبوردەیی و دیموکراسی زیندوو بکەنەوە.

پەروەردەکردنی باش بریتیە لە تۆوێک لە ڕێگەیەوە هەموو ئەو چەمکانەی پێشوو باسکران لە منداڵدا بەرهەم بێنێت. پەروەدەکردن کارێکە پێویستی بە هەوڵی بەردەوامی شەو و ڕۆژ و کارکردنە لە تەواوی ڕۆژەکانی ساڵدا. کارێکە هیچ پشوویەکی تێدا نییە و پڕە لە سترێس و قەلەقی. پەروەردەکردن پێویستی بە کاری هاوبەشی دایبابە بەردەوام پشت ببەستن بە کاری عەقڵانی و کردەوەی پڕ لە هەست و سۆز. لە پەروەردەکردندا هەموو زانستەکانی وەکو دەروونناسی، کۆمەڵناسی، پزیشکی، هونەری گفتوگۆ و باوەڕ پێویست و گرنگن. ناتوانین لە شەڕ لەگەڵیان دەرگیر بین، جگە لەوەش پێویستە خۆشەویستی، ئارامگری و گفتوگۆی دووبەدوو لەگەڵیان ئەنجام بدەین تا لە ململانی لەگەڵیان بەردەوام و سەرکەوتوو بین. بۆیە هەرگیز ئەوە لەیاد مەکەن هەموو منداڵێک دەنگ بەرز دەکاتەوە

ئەگەر جارێکی دیکە دەرفەتی بەخێوکردنی منداڵم هەبێت، ئەوا سەرەتا هەوڵ دەدەم پشتبەستن بە خود لە ناخیاندا بچێنم. کەمتر شتیان بۆ ڕاست دەکەمەوە و زیاتر گرێدراویان دەبم. جارێکی دیکە چاوەکانم داناخەم و بە چاوەکانم چاودێریان دەکەم. یاری جیددییان لەگەڵ ناکەم، بەڵکو بە جیددییانە یاریان لەگەڵ دەکەم. هەروەها زیاتر لە ئامێزیان دەکەم و کەمتر لێیان دوور دەبم. (لومانس ٢٠٠٠).

و بێزارت دەکات، کەوابوو بەشێوەیەکی باش مامەڵەی لەگەڵ بکە.

زۆر لە دایباب وا هەست دەکەن کە زۆر بەباشی منداڵەکانیان دەناسن، بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر بە دەگمەن ڕاستە، چونکە ئاگاداری ئەوە نین کە منداڵ لە یارمەتیدان وەک دەستوەردان، ئامۆژگاری بە سەرداری و نیشاندانی هەست و سۆز بۆیان، خۆیان وەکو منداڵی ساوا دەبینن. ئەمەش، وا دەکات لە کۆی مامەڵەکردنەکەدا ئەو تێگەیشتنەیان لا دروست ببێت کە دایبابیان خۆشیان ناوێن!

بۆیە گرنگە دایباب هەوڵبدەن ئەو خاڵە نەرێیانەی بەرانبەر بە منداڵ دەیاننوێنن کەمبکەنەوە هاوکات خاڵ و ڕەفتارە باشەکان لەگەڵیان برەو پێبدەن تا کەسایەتییەکی باشی لێ دەرچێت. ئەوە ئەرکی ئەوانە ئەوە دەست نیشان بکەن ئایا مامەڵەی ئەوان مامەڵەیەکی ئۆتۆکراتی، دیمۆکراتی، یان دەستەڵات گەرایانەیە. بۆ ئەمەش، گرنگە ئەو پرسیارە لە خۆیان بکەن ئایا مامەڵەیەکی دروست دەکەن؟بۆ وەڵامی ئەم پرسیارەش، دەتوانن لە چەندین سەرچاوەوە زانیاری وەربگرن.

هەوڵبدە خۆت بە قۆناغەکانی گەشەی دەروونی و جەستەیی منداڵ ئاشنا بکەی، ئەوپەڕی توانای شاراوەی منداڵ لە کاتی دیاریکراودا بزانە. بۆ نموونە، بزانە لە پێش دە ساڵیدا منداڵ توانای لەبەرکردنی شتەکانی باشە و لەگەڵ زمانەکان و مۆزیکدا پەیوەندی چۆنە.

هاوڕێ کاریگەری زۆری لەسەر منداڵ هەیە. کەواتە، گرنگە دایباب بەباشی پێشوازی لە هاوڕێی منداڵ بکەن. هەروەها گرنگە دایباب هاوڕێیەتی لەگەڵ هاوڕێی منداڵ و دایبابی منداڵ دروست بکات تا هاوڕێی باش بۆ منداڵەکانی بدۆزێتەوە.

دایباب پێویستیان بەوەرگرتنی توانا و شارەزایی تایبەت و پەروەردەکردنە تا بتوانن منداڵ بە شێوەیەکی باش بەخێو بکەن.

بونیادنانی کاراکتەری تاکەکان گرێدراوی کاتە. شیری دایک منداڵ لە زۆر نەخۆشی دەپارێزێت و هێزی دەروونی و هەستییان پێ دەبەخشێت. منداڵ فێری خۆشویستنی ئەوانی دیکە، ئازایەتی، داهێنان، ڕاستگۆیی، سەربەستی و ئازادی، متمانە بەخۆبوون، بەخشندەیی و متمانە بکە.

پێویستە دایباب منداڵ فێری ڕێکخستن و مامەڵەکردن لەگەڵ کات و پارە، ئەتەکێتی ناڕازی بوون، بڕیاردان، هونەری نزاکردن،



چارەسەرکردنی کێشە، هەڵسوکەوتی باشی وەکو بەئەدەبەوە مامەڵەکردن، ڕێزگرتن، ئارامگرتن، بێفیزی و گوێگرتن بکەن.

ئەو منداڵانەی دایبابیان زۆر سەرقاڵن و کاتیان نییە بۆ ئەوەی پێکەوە بن وەکو هەتیو وان. زۆربەی دایباب بەگوێرەی پێویست کاتیان نییە بۆ منداڵەکانیان و هەوڵدەدەن بۆ ئەمەش بەشتی دیکەی وەکو سەیرکردنی تەلەفزیۆن، بەخێوکردنی منداڵی دیکە و بە دیاری قەرەبووی کاتەکەیان بۆ بکەنەوە. زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆنیش زیانبەخشە. چارەسەری ئەمەش پەیوەستە بە بوونی چەندێتی و چۆنییەتی کاتی تەرخانکراو بۆ تەلەفزیۆن تا بتوانن کاتەکانیان لەگەڵ خێزانەکەیان بەسەر بەرن. جیا لەوەش، بوونی خێزانی قەرەباڵغیش کە تێیدا سەرجەم کەسوکار و خێزان پێکەوە بژین بە یەکێک لە باشترین چارەسەرەکان دادەنرێت.

هەوڵبدە خۆشەویستی، ڕاستگۆیی، ئازایەتی، داهێنان، بەرپرسیارێتی، سەربەخۆبوون لە کاراکتەری منداڵدا بونیاد بنێ. هەموو ئەو ڕەگەزانەش لە خێزانێکدا بەدی دێت کە تێیدا خۆشەویستی باڵی بەسەردا کێشابێ و ئەوجا کاراکتەری بەئەخلاق و بەئاکاری لێ گۆش دەکرێت. کەشێکی خێزانی دۆستانە پەیوەستە بە بوونی پەیوەندی و گفتوگۆی دووبەدووی نێوان دایباب و منداڵ. هەروەها پەسەندکردن و وەسفکردنی هەرکارێکی باش و دروست منداڵ ئەنجامی بدات. گرنگە کۆبونەوەی هەفتانەی خێزانی ڕێکبخرێت بەوەش خانەوادەیەکی گونجاو و پڕ لە هارمۆنی بەدەست دێت. جیا لەوانەش، ماچکردن، لە ئامێزگرتن و پێکەنینی دایباب لەگەڵ منداڵدا دەبێتە هۆی زیادبوونی هەست و سۆز لە نێوان دایباب و منداڵدا. گرنگە هەوڵی ئەوە بدەن چۆن هونەری گوێگرتن لە لای منداڵ زاڵ بکەن.

منداڵ چاولێکەرێکی باشە، بەڵام ڕاڤەکەرێکی خراپە. ئەوان سەیری ئەوە دەکەن دایباب چۆن لەگەڵ یەک مامەڵە دەکەن، چۆن لەگەڵ باوک و باپیریان، خزم و کەسوکار، خوشک و برا، میوان، دەوڵەمەند و هەژار، خزمەتکار و کارگوزاری ماڵ و دەر و دراوسێ هەڵسوکەوت دەکەن. نەک هەر ئەوانە، سەیری ئەوە دەکەن چۆن لەگەڵ ئاژەڵی ماڵی، ئاژەڵان بەگشتی، دار و دەرخت، گوڵ و ژینگە مامەڵە دەکەن. منداڵ بەراورد لە نێوان قسەی دایباب و کردەوەکانیاندا دەکەن و ڕاستییەکان دەدۆزنەوە و سەیری ئەوەش دەکەن تاچەند دووڕوویی بەرجەستە دەبێت. منداڵ ئەوە قبووڵ ناکات دایباب بڵێت ئەوە بکە من دەیڵێم، نەک ئەوە بکە ئەنجامیدەدەم. بۆیە، گرنگە دایباب ئەوەی دەیڵێن جێبەجێی بکەن، بەڵام، کاتێک هەڵەیەکیشیان لەم بارەیەوە کرد، گرنگە بە ئاشکرا دانی پێدا بنێن کە هەڵەیان کردووە.

منداڵ پێویستی بە کاراکتەری نموونەیی دایبابە. ئەگەر دایباب ڕۆڵی کەسی باش و نموونەیی نەگێڕن، منداڵیش لەوانەیە نموونە هەڵەکان وەردەگرێت. باشترین نموونە کە منداڵ چاوی لێبکات نموونەی ئەو ئاکارانەیە پێغەمبەرانی خوا نواندوویانە و کەسە سەردارەکانی جیهان پەیڕەوییان لێکردووە.

دایکان ڕۆڵێکی گرنگ و سەرەکی دەگێڕن لە بەخێوکردنی منداڵدا. ئەوە ڕێکەوت نییە پێغەمبەرانی وەکو، موسا، عیسا و محەممەد (درووود و سەلامی خوایان لەسەر بێت) هەموویان لەلایەن دایکیانەوە بەخێوکراون. بۆ ئەوەی شانازی بە ژنەوە بکەین لە ژیانماندا، پێویستە لەسەرمان هەم بەگوفتار و هەم بەکردار ڕێز لە ژنان بگرین.

پیاوێک وتەیەکی هەیە دەڵێت، چونکە کەسێکی گرنگ نیم ناتوانم جیاواز بم لە

بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵدا! ئەم قسەیە دروست نییە، چونکە پەروەردەکردنی منداڵ کارێکی گرنگە. ئەگەر ئەم ئەرکە بەخۆیشت نەکرێت ئەوا دەکرێت پشتگیری و کاریگەری لەسەر نەوەی دوای خۆت دروست بکەیت. بۆیە وەکو دایباب دەتوانی زۆر شتی جیاواز دروست بکەیت و هەرگیز بێهیوا مەبە. کەوابوو، هێشتا درەنگ نییە!

کاراکتەری منداڵ لە ژێر کاریگەری و ویست و سروشتی دروستکەرەکەیدایە! بۆیە، پەروەردەکردنی منداڵ هەم زانستە و هەم هونەر.

ئەم پەرتووکە یەکەمین هەوڵە و خوا یار بێت زنجیرە پەرتووکی دیکەی بەدواوە دێت. بۆیە، داوا لە زانایان و شارەزایان دەکەین هەوڵبدەن برەو بە بواری پەروەردەکردنی منداڵ بدەن و بە کارەکانیان پشکدار بن.

لە کۆتایشدا دەتوانیت ئەو پرسیارە لە خۆت بکەیت کە ئایا دایک، یان باوکێکی باش بووم و ویستوومە برەو بەم جیهانە فراوانە بدەم؟

**هەوڵی خۆت بدە و باوەڕت بە خوا هەبێت! ئەوە کێشە نییە ئۆتۆمبێل، خانوو، ژمارەی بانکیت نییە، بەڵکو گرفت لەوەدایە کە تا چەند دایبابێکی باشیت!**

**بۆیە چاوەڕێ مەکە هەتا کات زۆر درەنگ نەبووە!**

# پاشکۆی یەکەم:



## ئەمەی خوارەوە هەندێ دەقی قورئانی و فەرمووده و هەڵسوکەوتی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لەسەر پەروەردەکردنی منداڵ.

**﴿والَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْواجِنَا وذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ واجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (الفرقان ٧٤)**. واتە: ئەو کەسانەیشی کە دەڵێن: ئەی پەروەردگارمان پێمان ببەخشە لە هاوسەران و نەوەکانمان منداڵەکانمان لەوانەی چاوانی پێگەش دەبێ و هۆی دڵخۆشی دەبن، بمانکە بە پێشەوای پارێزکاران و لە خوا ترسان.

**﴿والَّذِينَ آمَنُوا واتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ ومَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ﴾ (الطور: ٢١)**. واتە: ئەوانەی بڕوایان هێناوە، نەوەکانیشیان بە ئیمانەوە دوایانکەوتوون، نەوەکانیان دەگەیەنین پێیان (لە پلەی بەهەشدا) وە هیچ لە کردەوەی (باوکە)کانیان کەم ناکەینەوە، هەر کەسە بارمتەی کردەوەی خۆیەتی.

**﴿ومَا أَمْوالُكُمْ ولاَ أَوْلاَدُكُم بِالَّتِي تُقَرِّبُكُمْ عِندَنَا زُلْفَى إِلاَّ مَنْ آمَنَ وعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ لَهُمْ جَزَاءُ الضِّعْفِ بِمَا عَمِلُوا وهُمْ فِي الْغُرُفَاتِ آمِنُونَ﴾ (سبأ: ٣٧)**. واتە: ئێوە ماڵ و منداڵتان شتێک نین، کە پلەوپایەتان لای ئێمە نزیک بکەنەوە، مەگەر ئەوەی باوەڕی هێنابێ و کردەوەی چاکی کردبێ بۆ ئەوانە بەهۆی ئەو چاکانەی کە کردوویانە دوو پاداشتی بەرانبەر هەیە، ئەوان لە کۆشکە بەرزەکانی بەهەشتدا لە ئاسایشدان.

**﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوةٍ ضَعْفًا وشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وهُو الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ (الروم: ٥٣)**. واتە: خوا زاتێکە ئێوەی دروست کردووە لە لاوازی (لاوازی نوتفە و بێچوو و منداڵی شیرەخۆرە)، پاشان لە دوای لاوازی بەهێزی کردوون (بوون بە لاو) لە دوایی بەهێزکردنتان لاواز و پیرتان دەکات، خوا هەرچی بوویێت دروستی دەکات، هەر ئەو زانای بەدەستەڵاتە.

**﴿واللَّهُ أَخْرَجَكُم مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا وجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ والْأَبْصَارَ والْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾**(النحل: ٧٨). واتە: خوا، ئەو خوایەیە کە ئێوەی لە سکی دایکتان دەرهێناوە و هیچتان نەدەزانی، ئەو زاتە گوێ و چاو و دڵی پێدان بۆ ئەوەی سوپاسی خوا بکەن.

﴿**يا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْواجِكُمْ وأَوْلاَدِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وإِنْ تَعْفُوا وتَصْفَحُوا وتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ**﴾ **(التغابن: ١٤)**. واته: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، بەڕاستی هەندێک لە ژنان و منداڵەکانتان دوژمنی ئێوەن بەوەی دەیانەوێت ڕێگریتان بکەن لە ڕێگای خودا و پەشیمانتان بکەنەوە لە ئایینەکەتان، جا خۆتانیان لێ بپارێزن، وە ئاگاداریان بن، بە گوێیان نەکەن ئەگەر لێیان ببورن، وە وازیان بهێنن، لێیان خۆش بن، ئەوە بێگومان خواش لێخۆشبووی میهرەبانە.

(**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لاَ تُلْهِكُمْ أَمْوالُكُمْ ولاَ أَوْلاَدُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ومَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ.**) (المنافقون:٩) واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە ماڵ و منداڵانتان بێ ئاگاتان نەکەن لە یادی خوا، هەر کەسێک وا بکات، ئا ئەوانە خۆیان خەسارەتمەندن.

﴿**فَاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِنْ دُونِهِ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلاَ ذَلِكَ هُو الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ**﴾ (الزمر:١٥). واتە: بە بێباوەڕان بڵێ: ئێوەش مننەتتان نەبێت جگە لە خوا چیتان دەوێت بیپەرستن، بڵێ بێگومان زەرەرمەندەکان کەسانێکن کە خۆیان کەسوکاریان لەدەست داوە کە لە ڕۆژی قیامەت بێدار بن، هەر ئەوەش زەرەرمەندی ئاشکرا و دیارە.

﴿**وإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وهُو يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لاَ تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (١٣) ووصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وهْنًا عَلَى وهْنٍ وفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي ولِوالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (١٤) وإِنْ جَاهَدَاكَ عَلى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلاَ تُطِعْهُمَا وصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا واتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (١٥) يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاواتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (١٦) يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاَةَ وأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ واصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (١٧) ولاَ تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ ولاَ تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لاَ يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (١٨) واقْصِدْ فِي مَشْيِكَ واغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْواتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (١٩)**﴾ **(لقمان: ١٣ـ١٩)**. واتە: ئەی محەممەد باسی ئەوکاتە بکە کە لوقمان بە کوڕەکەی وت، کە ئامۆژگاری دەکرد، وتی: ئەی کوڕە شیرینەکەم هاوبەش بۆ خودا دامەنێ، چونکە بەڕاستی هاوبەشدانان بۆ خوا ستەمێکی گەورەیە، خوای گەورە دەفەرمووێ: فەرمانمان داوە بە ئادەمی بە چاکی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ دایک و باوکیدا، دایکی هەڵی ئەگرێ بە دووگیانی، پێی لاواز دەبێ، لاوازی دوای لاوازی و بڕینەوەی لە شیر لە دوا تەمەنی دوو ساڵیەوە، فەرمانیشمان بە ئادەمی دا کە سوپاسگوزاری من (خوا) و باوک و دایک بکات، تەنها بۆ لای منە گەڕانەوەتان، ئەگەر دایک و باوکیشت ئەوپەڕی هەوڵیاندا لەگەڵت بۆ ئەوەی شتێک بکەیت بە هاوبەشی من کە

هیچ زانیارییەکت پێی نییە، ئەوە گوێڕایەڵیان مەکە، بەڵام لە دنیادا زۆر بە چاکی هاوڕێیەتی و هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا بکە، شوێن ڕێبازی کەسێک بکەوە، کە بە دڵسۆزی گەڕاوەتەوە بۆ لای من، لە دوارۆژدا گەڕانەوەتان تەنها بۆ لای منە، ئینجا لەوێ هەواڵتان دەدەمێ بەو کردەوانەی کە کردووتانە، لوقمان وتی: کوڕە شیرینەکەم بەڕاستی ئەو چاکە و تاوانە ئەگەر کێشی تۆوە خەرتەلەیەکیش بێت لە ناوبەردێکدا، یان لە نێو ئاسمانەکان، یان لە زەویدا بێت، خوا لە قیامەتدا دەیهێنێ و دەیخاتە پێش چاو، بەڕاستی خوا وردبین و ئاگادارە، ئەی کوڕە شیرینەکەم نوێژ بەجێ بێنە، وە فەرمان بکە بە چاکە و ڕێگری بکە لە خراپە، هۆگر و بەئارام بە لەسەر هەر بەڵاو ناخۆشییەک تووشت دێ، بێگومان ئەوە لەو کارە گەورانەیە کە خوا پێویستی کردووە، ڕوو لە خەڵک وەرمەگێڕە و بە کەشخە و فیزەوە مەڕۆ بە زەویدا، چونکە بەراستی خوا هیچ خۆبەزلزانێکی شانازیکارێکی خۆش ناوێ، وە لە ڕۆیشتندا مامناوەندی بە (نە هێواش و نە پەلە) لە قسەکردندا دەنگت نزم بکەرەوە بەڕاستی ناخۆشترینی دەنگەکان دەنگی (سەڕەی) گوێدرێژە.

**﴿الْمَالُ والْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا والْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوابًا وخَيْرٌ أَمَلًا﴾** (الكهف: ٤٦). واتە: ماڵ و کوڕوکاڵ جوانی و زینەتی ژیانی دنیان، کردەوە چاکەکان کە پاداشتیان دەمێنێتەوە، پاداشتیان چاکترە لای پەروەردگارت، لە ماڵی دنیا زیاتر جێگای ئومێدن.

**﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاَةِ ومِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وتَقَبَّلْ دُعَاءِ﴾ (إبراهيم: ٤٠)**. واتە: ئەی پەروەدگارم من و ڕۆڵەکانم وا لێبکەی بە چاکی نوێژەکان بەجێ بێنین، ئەی پەروەردگارمان پاڕانەوە و نزاکەم وەرگرە.

**﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لِي ولِوالِدَيَّ ولِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ﴾ (إبراهيم:٤١)**. واتە: ئەی پەروەردگارمان لە من و دایکم و باوکم و لە هەموو باوەڕداران ببوورە و خۆش ببە، لە ڕۆژێکدا کە لێپرسینەوە بەرپا دەبێت.

**﴿وأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلاَمَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا وكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا ويَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ ومَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا﴾ (الكهف: ٨٢)**. واتە: هۆی چاکردنەوەی دیوارەکەش، ئەوە بوو کە هی دوو منداڵی هەتیو بوو، باوکی ئەو دوو منداڵە کەسێکی چاک و خواناس بووە، لەبەر ئەوە پەروەردگارت ویستی هەردووکیان گەورە و بەهێز بن، پاشان گەنجینەکەیان دەربێنن، ئەمە ڕەحمەتێک بوو لەلایەن پەروەدگارتەوە لە سەر باوکیان، ئەو شتانەی کردم لە خۆمەوە نەبوو، ئەوە نهێنی و هۆی ئەو کردەوانە بوو کە تۆ توانای خۆگرتنت نەبوو لەسەر کردنیان.

## چەند فەرموودەیەکی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت):

**١ـ عن أبي هريرة قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): (النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ والْفِضَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الإِسْلامِ إِذَا فَقِهُوا).**

ئەبو هورەیرە دەڵێ: پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: خەڵکی کانزان وەک کانزای زێڕ و زیو وان، باشترینیان لە سەردەمی نەزانیدا باشترینیانە لەسەردەمی ئیسلام ئەگەر لە ئیسلام تێبگەن.

٢ـ سماك عن جابر بن سمرة قال، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): (لإن يودب أحدكم ولده خير له من أن يتصدق كل يوم بنصف صاع على المساكين). واتە: لە جابری کوڕی سەمورەوە، پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی: ئەگەر کەسێک لە ئێوە منداڵەکەی پەروەردە بکات، پاداشتی زیاترە لەوەی هەموو ڕۆژێک نیو قووت تەنەکە بەسەر هەژاراندا دابەش بکات.

٣ـ ((إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة إلا من صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له)). واتە: کاتێ کە مرۆڤ مرد، ئیتر کردەوەکانی کۆتایی دێت تەنها لە سێ ڕێگەوە نەبێت، خێری نەبراوە، زانستێکی بەسوود و منداڵێکی باش دوعای بۆ بکات.

**٤ـ ((إِنَّ لِرَبِّكَ عليك حَقًّا، وإِنَّ لِنَفْسِكَ عليك حَقًّا، ولأَهْلِكَ عليك حَقًّا. فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّه)).** واتە: پەروەردگارت مافی لەسەر تۆ هەیە، دەروونت مافی لەسەر تۆ هەیە، خێزان و خانەوادەکەت مافیان لەسەر تۆ هەیە، مافی هەموو خاوەن مافێک بدە.

٥ـ گوناهێکی گەورەیە ئەگەر کەسێک ئەرک و بەرپرسیارێتیەکانی پشتگوێ بخات و خۆراک نەداتە ئەوانەی بەخێویان دەکات.

**٦ـ ((كُلُّكُمْ رَاعٍ وكُلُّكُمْ مَسْؤول عَنْ رَعِيَّتِهِ، الإِمَامُ رَاعٍ ومَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، والرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وهُو مَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، والْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا ومَسْؤولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، والْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ ومَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وكُلُّكُمْ رَاعٍ ومَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ)).**

واتە: هەمووتان شوان و سەرپەرشتکاری دەکەن، هەمووشتان لێپرسینەوەتان لەگەڵ دەکرێ لەوەی لە ژێر دەستتان دایە، پیاو سەرپەرشتیارە بەسەر ماڵ و منداڵی و لێپرسینەوەشی لەگەڵ دەکرێت لەوانەی لەژێر دەستیدان، ئافرەت

سەرپەرشتیارە بەسەر ماڵی پیاوەکەی و لێپرسینەوەشی لەگەڵ دەکرێت لەسەر ئەوەی چاودێری کردووە، خزمەتکار چاودێرە بەسەر ماڵی گەورەکەی و لێپرسینەوەشی لەگەڵ دەکرێت، هەمووتان شوان و سەرپەرشتکاران، هەمووشتان لێپرسینەوەتان لەگەڵ دەکرێ لەوەی لە ژێر دەستتاندایە.

**٧ـ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وسَلَّمَ يَوْمًا فَقَالَ: (يَا غُلاَمُ إنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ احْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ إذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلْ اللَّهَ وإذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ باللَّهِ واعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إلاّ بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ولَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إلاّ بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ رُفِعَتْ الْأَقْلاَمُ وجَفَّتْ الصُّحُفُ).**

واتە: ئیبن عەبباس دەڵێت: رۆژێک لە دوای پێغەمبەرەوە (دروودی خوای لەسەر بێت) بووم فەرمووی: ئەی کوڕەکە چەند وشەیەکت فێر دەکەم، پارێزگارییان لێ بکە خوا دەتپارێزێت، سنوورەکانی خوا بپارێزە خوا دەتپارێزێت، هەرکاتێک داوات کرد، داوا لەخوا بکە، کاتێک پشتت بەست هەر پشت بە خوا ببەستە، بزانە: ئەگەر هەموو ئوممەت کۆبێتەوە لەپێناو ئەوەی سوودت پێ بگەیەنن ناتوانن سودت پێ بگەیەنن تەنها لەو شتە نەبێت کە بۆت نووسراوە، ئەگەر هەموو ئوممەتیش کۆبێتەوە بۆ ئەوەی زیانت پێ بگەیەنن ناتوانن زیانت پێ بگەیەنن، تەنها لەوەدا نەبێت کە خوای گەورە بۆی نووسیوی، قەڵەمەکان هەڵگیران و لاپەڕەکان وشکبوونەوە.

# سەرچاوەکان

## ١. سەرچاوە ئینگلیزییەکان:


Abd al-Ati, Hammudah. *The Family Structure in Islam. Indianapolis, IN: American Trust* Publications, 1997.

—— *Islam in Focus*, 3rd rev. edn. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Abdul Hye, Hamid. "Islam on the Rearing of Children." *The Muslim World Journal*, vol. 18 (issues 11 & 12) India, May/June 1991.

Abdullah, Nina. "Qur'an Memorization and Memory." Unpublished paper. Reston, Virginia, 1994.

Abel, Gene and Nora Harlow. *The Stop Child Molestation Book*. La Vergne, Tennessee: Ingram Content Group, 2001.

AbuSulayman, AbdulHamid. "Islam and the Family." Unpublished paper presented at the Conference on 'Youth'. Brunei, April 4, 1984.

—— "Islamic Educational Reform: Top Priority in Intellectual Islamic Work." Editorial. *The American Journal of Islamic Social Sciences (AJISS)*, vol. 15, issue 1, USA, Spring 1998.

—— *Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan*. Herndon, VA: IIIT, 1995.

Abu-Talib, Ali. *Nahjul Balagha* (Peak of Eloquence). Elmhurst, New York: Tahrike Tarsile Qur'an, 1996.

Adler, Jerry. "Building a Better Dad." *Newsweek*, June 17, 1996.

Agnivesh, Swami et al. "Missing: 50 Million Indian Girls". *International Herald Tribune*, November 25, 2005.

Ahmad, Imad-ad-Dean. *Islam and the Discovery of Freedom*. Beltsville, MD: Amana Publications; 1st edn., 1997.

Aids Education Global Information System (AEGIS), (website article dated August 31, 2001): http://www.aegis.com/news/afp/2001/af010886.html

Akhtar, et al. "Views on Breastfeeding in Medical Science and Islam." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA), vol. 30, 1998.*

Alcohol Concern. Factsheet: Young People and Alcohol. September 2009. http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/factsheets-and-booklets/factsheet-young-people

'Ali, 'Abdullah Yusuf. *Translation of The Meaning of the Holy Qur'an*. Beltsville, MD: Amana Publications, 2004.

Allain, Annelies. *Protecting Infant Health*. Penang, Malaysia: International Baby Food Action Network, 1993.

Altalib, Ilham. The Muslim Family in North America. Ten Unpublished Articles. Reston, Virginia: 1984.

—— The Human Heart in the Qur'an, Seminar at ADAMS Center, Herndon, Virginia, September 2008.

Amabile, T.M. & B.A. Hennessey. "The Motivation For Creativity in Children" in T. Pittman & A. Boggiano (Eds.) *Achievement And Motivation: A Social Developmental Perspective*. New York: Cambridge University Press, 1992.

Athar, Shahid. "Sex Education for Muslim Youth and Their Parents." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA)*, vol. 22, USA, 1990.

—— *Reflections of an American Muslim*. Chicago, IL: Kazi Publications, 1994.

—— (ed.) *Sex Education: An Islamic Perspective*. http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/

Atkins, Andrea. "The Gender Divide." *Parenting Magazine*, August 1998.

Badaraco, Joseph. *Leading Quietly*. Harvard Business Review Press, 2002.

Badi, Jamal and Mustapha Tajudin. *Creative Thinking: An Islamic Perspective*. 2nd edn. International Islamic University Malaysia: Kuala Lumpur, Malaysia, 2005.

Bailey, Joseph. *The Serenity Principle*. San Francisco, CA: Harper & Row, 1990.

al-Bar, Mohammad Ali, and Osama Kandil. "Breastfeeding and Islamic Teaching." *Islamic World Medical Journal,* July/August 1986.

Barazangi, Nimat Hafez. "The Education of North American Muslim Parents and Children: Conceptual Change as a Contribution to the Islamization of Education." *AJISS.* 7(3), 1990.

Baron-Cohen, Simon. "The Extreme Male Brain Theory of Autism." *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 6, issue 6, June 2002.

Barzinji, Jamal. "The Prophet as a Father." Lecture at ADAMS Center, Herndon, VA, April, 11, 1993.

Bashir, Askia H. *How to Manage Your Parents (Without Manipulation).* Atlanta, GA: KYD Publishers, 1995.

Baumrind, Diana et al. Parenting for Character: Five Experts, Five Cases. Portland, Oregon: Center for Spiritual and Ethical Education, 2008.

BBC News. "Breast Milk 'Boosts Babies' Brainpower." 8 May 2002. http://news.bbc.co.uk /1/hi/health/1974976.stm

BBC News. "South Korean Dies after Games Session." 10 August 2005. http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm

Beal, C. *Boys And Girls: The Development of Gender Roles.* New York: McGraw-Hill, Inc., 1994.

Begley, Sharon. "Child's Brain: Use It or Lose It." *Newsweek,* June 17, 1996.

——"The Parent Trap." *Newsweek,* September 7, 1997.

——"A Mother's Cocaine Use: They Call Them Snowbabies." *Newsweek*, September 29, 1998.

——"Tuning Up the Brain." *Newsweek,* Fall/Winter 2000.

——and Pat Wingert. "Teach Your Parents Well." *Newsweek*, April 28, 1997.

——"Your Child's Brain", *Newsweek*, vol. 127, no. 8, p.54, February 19, 1996.

Bennett, William. *The Book of Virtues.* New York: Simon & Schuster, 1996.

Beshir, Ekram and Mohamed Rida. *Meeting the Challenge of Parenting in the West: An Islamic Perspective.* Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Biller, Henry. "The Father Factor in Building a Better Dad." *Newsweek*, June 17, 1996.

—— *Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development.* Westport, Connecticut: Auburn House, 1993.

Blum, Deborah. *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women.* New York: Penguin Books, 1998.

Bohmer, Carol and Andrea Parrot. *Sexual Assault on Campus: The Problem and the Solution.* New York: Lexington Books, 1993.

Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think.* San Francisco, CA: HarperCollins, 1996.

Booth, Caroline and Mindy Henderson. *I Love My Grandmother Because....* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1998.

Boydston, Jo Ann (editor). *The Collected Works of John Dewey.* Carbondale and Edwardsville: Southern Illinois University Press, 1969-1991.

Bradley, Raymond et al. *Facilitating Emotional Self-Regulation in Preschool Children.* Boulder Creek, California: Institute of HeartMath, 2009.

Branden, Nathaniel, *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology.* San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001

Brawer, Barney. "Raising Sons in a World of Changing Gender Roles." *Women in Higher Education,* November 1998.

Brazelton, Leach; Lemonick, Michael. "War of the Diapers." *Time*, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.

Brizendine, Louann. *The Female Brain.* New York: Morgan Road Books, 2006.

Brooks, Arthur. *Gross National Happiness.* New York: Basic Books, 2008.

Brown, H. Jackson, Jr. *Life's Little Treasure Book On Success.* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1994.

—— *Life's Little Treasure Book On Marriage and the Family.* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.

—— *Life's Little Treasure Book On Friendship*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1996.

—— *Life's Little Treasure Book On Parenting*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.

Burgess. *Fathers and Parenting Interventions*. London: Fatherhood Institute, 2009.

Burt, Sandra and Linda Perlis. *Parents as Mentors: A New Perspective on Parenting that Can Change Your Child's Life*. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1999.

Campo, Juan. *Encyclopedia of Islam*. New York: Infobase Publishing, 2009.

Canadian Child Care Federation. "Children and Creativity." Resource Sheet no. 15, http://www.cccffcsge.ca/docs/cccf/rs015_en.htm

Cancer Research UK. http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/types/cervix/riskfactors/

Canfield, Jack and Mark Victor Hansen. *Another Sip of Chicken Soup for the Soul*. Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing, 1997.

—— *Chicken Soup for the Father's Soul*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001

Carlson, Richard. *Don't Sweat the Small Stuff – and It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Taking over Your Life*. New York: Hyperion, 1997.

Carmichael, Mary. "A Shot of Hope." *Newsweek*. October 1, 2007.

—— "Stronger, Faster, Smarter." *Newsweek*, March 26, 2007.

Cassidy, Anne. "Take Charge of Your Time." *Working Mother*, May 1998.

Cassidy, Jude and Phillip Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999.

Cesarone, Bernard. "Video Games and Children." Urbana, Illinois: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University of Illinois, 1994.

Chandler, Michael Alison and Maria Glod. "More Schools Trying Separation of the Sexes." *Washington Post*, June, 15, 2008.

Clark, C.S. "TV Violence." *CQ Researcher*, (3), March 26, 1993.

Clark, Reginald. *Family Life and School Achievement*. Chicago, IL: University of Chicago Press. 1983.

Clinton, Hillary R. *It Takes a Village To Raise a Child*. New York: Simon & Schuster, 1996.

Coleman, James Samuel. *Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and Its Impact on Education*. New York: The Free Press, 1961; Macmillan, 1963.

Coloroso, Barbara. *Kids are Worth it! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline*. New York: Harper Collins, 2002.

Covey, Stephen R. "Secrets of Much, Much Better Family Relationships." *Bottom Line*, July 30, 1992.

Davidson, Maurice et al. *Working with Fathers: Methods and Perspectives*. Stillwater, Minnesota: Nu Ink, 1992.

Davis, D. "Portrayals of Women in Prime Time Network Television: Some Demographic Characteristics." *Sex Roles*, vol. 23, pp.325–332, 1990.

Davis, William et al. *An Introduction to Music Therapy*. Silver Spring, Maryland: American Music Therapy Association, 2008.

Dawson, Geraldine. "Imitation and Social Responsiveness in Autustic Children." *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 12, 1984, pp.209–225.

Dodd, Virginia. "Implications of Kangaroo Care for Growth and Development in Preterm Infants." *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, vol. 34, no. 2, March 2005, pp.218–232.

D'Oyen, Fatima M. *The Miracle of Life*. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1996.

*The Economist*. "Arab Learning: Know Thyself." October 25, 2003.

eHow Website. How to Teach Kids to Say No to Peer Pressure. http://www.ehow.com/how_6108016_teach-kids-say-peer-pressure.html

Elbert, Thomas et al. "Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players." *Science Journal*, vol. 270, no. 5234, pp.305–307, 13 October 1995

Elias, Maurice, Steven Tobias and Brian Friedlander. *Emotionally Intelligent Parenting, How to Raise A Self-Disciplined,*

*Responsible, Socially Skilled Child*. London: Hodder and Stoughton, 2000.
Eliot, Lise. *Pink Brain, Blue Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2009.
Elkadi, Iman. "Construction of Muslim Communities: Raising Children." *Al-Ittihad*. Gary, Indiana: The MSA of the US and Canada, spring 1972.
Elkind, David. "The Family in the Postmodern World." *Phi Kappa Phi Journal*. 1995.
Elmore, Tim. *Nurturing the Leader within Your Child: What Every Parent Needs to Know*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 2001.
Epinions. "Teaching our Children to Love." January 2001. http://www.epinions.com/kifm-review-3E0B-2F84CB47-3A52CFB3-prod2
Exley, Helen. *Words of Wisdom*. New York: Exley, 1997.
—— *Words of Calm*. New York: Exley, 1998.
Eyre, Linda and Richard. *3 Steps to a Strong Family*. New York: Simon & Schuster. 1994.
—— *Teaching Your Children Values*. Sound recording: 2 cassettes. New York: Simon & Schuster Audio, 1994.
Faber, Adele and Elaine Mazlish. *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk*. New York: Avon Books. 1982.
—— *Siblings Without Rivalry*. New York: Avon Books. 1998.
Fannoun, Kathy. *Our Loving Grandparents*. Chicago, Illinois: Iqra, 1994.
Ferguson, Andrew et al. *Time*, May, 24, 1999, vol. 153, no. 20, p.68.
Field, et al. "Infants of Depressed Mothers Show Depressed Behavior Even with Non-depressed Adults." *Child Development* journal, vol. 59, issue 6, December 1988, pp.1569–1579.
Fisher, et al. "Sex on the Brain." *Journal of Sex Research*, vol. 49, issue 1, 2012, pp.69–77.
Fowler, Lynda. "Encouraging Creativity in Children." Department of Family & Consumer Sciences, Ohio State University. http://www.ohioline.osu.edu/flm97/nr04.html
Franklin, Benjamin, *The Autobiography of Benjamin Franklin*. New York: P. F. Collier and Son, 1909.
Freedman, Joshua. Creativity for Emotional Intelligence: Ideas and Activities. http://www.kidsource.com/kidsource/content4/creativity.eq.html
Friedman, Jenny. "Avoiding Gender Stereotypes: Learn How to Overcome the Typical Stereotypes in Raising Your Son or Daughter." 1998. http://www.americanbaby.com/ab/story.jhtml?storyid=/templatedata/hk/story/data/1172.xml
Funk, J.B. "Reevaluating the Impact of Video Games." *Clinical Pediatrics*, vol. 32 (Feb. 2, 1993), pp.86–90.
Geoparent, http://geoparent.com/family/growth/independence.htm
Gibbs, Nancy. "In Sorrow and Disbelief – Special Report: The Littleton Massacre." *Time*, May 3, 1999.
Gilbert, Michael. "Single-sex Schools Help Children Thrive: Bleaching Out Gender Differences Hampers the Education of Both Girls and Boys." September 20, 2007. http://www.csmonitor.com/ 2007/0920/p09s01-coop.html.
Gilmartin, Patricia and Jeffrey Patton. "Comparing the Sexes on Spatial Abilities." *Annals of the Association of American Geographers*, vol. 74, issue 4, 1984.
Ginott, G. Haim. *Between Parent and Teenager*. New York: Avon Books, 1971.
Glod, Marie. "Schools Try Elementary Approach to Teaching Foreign Languages." *Washington Post*, August 8, 2006.
Godfrey, Neale and Carolina Edwards. *Money Doesn't Grow on Trees: A Parent's Guide to Raising Financially Responsible Children*. A Fireside Book. New York: Simon & Schuster, 1994.
Goldscheider, Frances K. and Linda J. Waite. *New Families, No Families? The Transformation of the American Home*. Berkeley, CA: University of California Press, 1991.
Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1996.

Gookin, Dan and Sandy. *Parenting for Dummies*, 2nd edn. New York: HarperCollins, 2002.
Gordon, Thomas. *Parent Effectiveness Training: The No-Lose Program for Raising Responsible Children*. New York: Three Rivers Press, 2000.
Gray, John. *Truly Mars and Venus: Men are from Mars, Women are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships*. New York: HarperCollins, 2003.
Gur, Ruben and Raquel Gur et al. "Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults." *The Journal of Neuroscience*, vol. 19, no. 10, pp.4065–4072, 15 May 1999.
Gurian, Anita and Alice Pope. "Do Kids Need Friends?" March 21, 2001. http://www.aboutourkids.org/articles/do_kids_need_friends
Gurian, Michael. *Boys and Girls Learn Differently: A Guide for Teachers and Parents*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
Haq, S. Moinul. Trans., Ibn Saad's *Kitab al-Tabaqat* [The Book of Classes]. India: Islamic Book Service, 1967.
Harper, Cynthia C. and Sara S. McLanahan. "Father Absence and Youth Incarceration." *Journal of Research on Adolescence*, vol. 14, no. 3, pp. 369–397, September 2004.
Harris, Judith. *The Nurture Assumption*. New York: Free Press, 1998.
Harris, Robert. "Introduction to Creative Thinking." *Virtual Salt,* July 1, 1998 http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm
Harrison, Harry H., Jr. *Father to Son: Life Lessons on Raising a Boy*. New York: Workman Publishing, 2000.
Hart, Michael H. *The 100: A Ranking of the Most Influential Persons in History*. New York: Hart Publishing, 1978.
Harvey, Eric et al. *The Leadership Secrets of Santa Claus*. Dallas, Texas: The Walk the Talk Company, 2003.
Al-Hashmi, Muhammad. *The Ideal Muslim*. [Arabic] Riyadh, Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 1999.
Al-Hassani, Salim. *1001 Inventions: Muslim Heritage in Our World*. Manchester, UK: Foundation for Science, Technology and Civilisation, 2011.
Head, Christina. *An Educated Decision: One Approach to the Vaccination Problem Using Homeopathy*. London: Lavender Hill Homeopathic Centre, 1999.
*Al-Hewar*, vol. 13, no. 4, Spring 2002.
Hicks, Felicity. "The Role of Music Therapy in the Care of the Newborn," *Nursing Times* journal, vol. 91, issue 38, pp. 31–33.
*Holy Bible: New King James Version*. Austin, TX: National Publishing Company, 1982.
Hughes, et al. *The Factbook on Global Sexual Exploitation*. New York: Coalition Against Trafficking in Women, 1999.
Hwedy, Fahmy. "Islam is Greater than Waging a Battle against an Instrument or Art." (In Arabic). *Al-Mujtama*, vol. 933, January 1, 1998.
Hyde, Barbara and Brian Sansoni. "Women Better at Hand Habits, Hands Down." *American Society for Microbiology*, Washington DC. 2005. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-09/asfm-wba091905.php.
Ibn Khaldun, *al-Muqaddimah*, Beirut: Dār al-Qalam, 1992.
Institute of Medicine. *The Hidden Epidemic. Confronting Sexually Transmitted Diseases*. Washington, DC: National Academy Press, 1997.
Islamic Schools Department. "Homework: Your Child and You." (Pamphlet). Plainfield, IN: Islamic Society of North America, 1994.
Islamic Society of North America. "Greatest Obstacles Confronting Muslim Children Raised in America." *Islamic Horizons*, vol. 11, no. 11, November 1986.
Ja'fari, Suzanne Fatimah. *Muslim Names*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
Jaffe, Charles A. "Your Money." *Chicago Tribune,* April 2, 1998.
Jameelah, Maryam. *The Generation Gap: Its Causes and Consequences*. Lahore, Pakistan: Muhammed Yusuf Khan, 1981.
Johnson, Anne. "Exploring Women's Creativity: The No-Push Method for Developing

Creativity." 1999. http://www.womenfolk.com/creativity/kids.htm.

Josephson, Michael S.; Val J. Peter and Tom Dowd. *Parenting to Build Character in Your Teen*. Boys Town, NB: Boys Town Press, 2001.

Kalb, Claudia. "Farewell to Aunt Flo." *Newsweek*, February 3, 2003.

Kane, Frank L. and Bathke, Leigh Anne Nicholson. "Parenting and Child Care." *Newsweek*, September 29, 1997.

Kantrowitz, Barbara and Wingert, Pat. "How Well do You Know Your Kid?" *Newsweek*, May 10, 1999.

Kantrowitz, Barbara and Peg Tyre. "The Fine Art of Letting Go." *Newsweek*, May 22, 2006.

Karp, Miriam. "Make Room for Your Child's Creativity." *Natural Jewish Parenting*, issue 3, http://www.jewishholiday.com/creativity.html.

Kasule, Omar. "Character-Building." Unpublished paper presented at the Third International Seminar on "Medical Curriculum: The Holistic Approach," Kuala Lumpur, Malaysia, February 1999.

Keller, Nuh. *Becoming Muslim*. Jordan: Wakeel Books. 2001.

Kendall, Francis. *Super Parents, Super Kids*. Johannesburg: Delta Books. 1983.

Kessler, Suzanne J. and Wendy McKenna. "Some Children are Gender Nonconformists." http://www.webehave.com/hottopic.htm

Kilpatrick, William. *Why Johnny Can't Tell Right from Wrong and What We Can Do About It*. New York: Simon & Schuster, 1993.

Kindlon, Daniel J. and Michael Thompson. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*. New York: Ballantine Books, 1999.

Knox, David and Caroline Schacht. *Parenting Choices in Relationships: An Introduction to Marriage and the Family*, 5th edn. Belmont, CA: Wadsworth Publishing, 1997.

Komurcu, Nuran. "Effect of music therapy on anxiety in pregnant women during labor" (in Turkish). *Hemsirelik Forumu*, 1999, vol. 2, pp.89–96.

Kotulak, Ron. cited in: "Unlocking the Mind." *Chicago Tribune*, 1993.

Kuczmarski, Robert J.; Flegal, Katherine M.; Campbell, Stephen M.; and Johnson, Clifford L. "Increasing Prevalence of Overweight Among US Adults." *American Medical Association*, vol. 272, no. 3. 1994.

Kulkarni, Chaya and Lynn Oldershaw. *Helping Children Overcome Their Fears. Comfort, Play and Teach: A Positive Approach to Parenting* (Get Set for Life program). Toronto, Ontario, Canada: 2005.

Lazear, Jonathon and Wendy. *Meditations for Parents Who do too Much*. New York: Simon & Schuster, 1993.

Lebelle, Linda. Focus Adolescent Services. http://www.focusas.com.

Leland, John. "Tightening the Knot." *Newsweek*, February 19, 1996.

Lemonick, Michael D. "Eat Your Heart Out." *Time*, July 19, 1999.

—— "War of the Diapers." *Time*, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.

Leonhardt, Mary. "It is Never Too Soon to Foster a Love of Reading in Young Children or Too Late to Help an Older Child Gain a Love of Books." *Bottom Line*, May 5, 1991.

Longfield, Anne and Mike Fitzpatrick. "Should Parenting be Taught?" *The Independent*, December 4, 1999.

Maier, Thomas. "On the Life of Dr. Spock." *Biography Magazine*, April 1998.

—— "Raised by Dr. Spock." *Newsweek* March 30, 1998.

Maqsood, Ruqaiyyah Waris. *Living with Teenagers: A Guide for Muslim Parents*. London: Ta-Ha Publishers, 1995.

Martin, Daniel. "Schoolgirls Aged Just Ten Falling Pregnant As Underage Pregnancies Continue To Rise." *Daily Mail*, 8th February 2010.

Maternal and Child Health (MCH) Early Childhood Development and Parent Education Program. http://www.ok.gov/health/Child_and_Family_Health/Maternal_and_Child_Health_Service/

Matthews, Andrew. *Making Friends*. Singapore: Media Masters, 1990; Princes Risborough, UK: J. Wilson Booksales, 1998.

Mayhew, Mary M. *Your Star Child: Attracting,*

*Birthing and Parenting an Evolved Soul*. Fairfield, IA: Sunstar Publishing, 1995.

Mazrui, Ali. "North American Muslims: Rising to the Challenge of Dual Identity." *Islamic Horizons,* March–April 1996.

Meiji, Stewart. *Parenting: Part Joy, Part Guerrilla Warfare*. Novata, CA: Portal Publications, 1999.

Minawi, Kawther M. et al. *The Child's Rights in Islam*. Riyadh: Safir Press, 1992.

Mirza, Tanveer Ahmad. "Parenting." Weekly Parenting Workshops at ADAMS Center, Herndon, VA, 1994–1999.

Moir, Anne and David Jessel. *The Real Difference Between Men and Women*. New York: Delta Books, 1991.

Moran, James D. III. Creativity in Young Children, http://www.kidsource.com/kidsource/content2/Creativity_in_kids.html

Morgan, Michael Hamilton. *Lost History: The Enduring Legacy of Muslim Scientists, Thinkers and Artists*. Washington, DC: National Geographic Books, 2007.

Morris, Sophie. "Sex for Sale: The Truth About Prostitution in Britain." *Independent.* 26 November 2008.

Murad, Abdul Hakim. "Ramadan in Istanbul." *Meeting Point,* August 2009.

Murphy, Sam. "Why Barefoot Is Best For Children." *The Guardian* newspaper. August 9, 2010. http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2010/aug/09/barefoot-best-for-children

Nash, J. Madeleine. "How a Child's Brain Develops." *Time,* February 3, 1997.

——"Fertile Minds." *Time*, February 3, 1997.

——"The Personality Genes." *Time,* April 27, 1998.

National Association for the Education of Young Children. www.naeyc.org

The National Center on Addiction and Substance Abuse, www.casacolumbia.org. Family Day – A Day to Eat Dinner with your Children. www.casafamilyday.org

National PTA Parenting Guide, http://www.lausd.k12.ca.us/Haskell_EL/parent%20information/decision.htm, 1994.

Natural Resources Defense Council. "Benefits of Breastfeeding", 2010. http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp

Norris, Jeannette; Nurius, Paula; Graham, Thomas. "When a Date Changes from Fun to Dangerous." *Violence Against Women*, vol. 5, no. 3, pp.230–250, March 1999.

Olasky, Marvin. *The Tragedy of American Compassion*. Regnery Publishing: 1994.

Osman, Fathi. *Concepts of the Qur'an*. Los Angeles, CA: Multimedia Vera International, 1997.

Parke, Ross (ed.). *Review of Child Development Research*, vol. 7. Chicago, Illinois: University of Chicago Press, 1984.

——*Fatherhood*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1996.

Parkes, Peter. "Milk Kinship in Islam." *Social Anthropology*, vol. 13, issue 3, 2005.

Paul, J. P., et al. "Understanding Childhood Sexual Abuse as a Predictor of Sexual Risk-taking Among Men who have Sex with Men." *Child Abuse & Neglect*, vol. 25, issue 4, April 2001, pp.557–584.

Piotrowski, Caroline. "Rules of Everyday Family Life." *International Journal of Behavioral Development*, vol. 21, no. 3, pp.571–598, October 1997.

Porter, Dalia and Gabriel Cervantes. *All About Dad: Insights, Thoughts, and Life Lessons on Fatherhood.* Cincinnati, Ohio: Adams Media Corporation, 2007

Positive Parenting. www.webehave.com

Preschool Education. *Encouraging Creativity in Children*, 1997–2006, http://www.preschooleducation.com/art60.shtml

Pryor, Fred. *How to Manage Conflict, Anger, and Emotion*. Fred Pryor Seminars, 1994, 3-volume video set (6 audio cassettes).

al-Qaradawi, Yusuf. *The Lawful and the Prohibited in Islam*. Trans. Kamal el-Helbawy et al. New Revised Edition by Zaynab Alawiye. London: Al-Birr Foundation, 2003.

Qutb, Sayyid. *In the Shade of the Qur'an*. Trans. and ed. Adil Salahi and Ashur Shamis. Leicester, UK: The Islamic Foundation and Islamonline.net, 2011.

Ramey, C.T. The Abecedarian Project. *Encyclopedia of Human Intelligence*. Ed. R.J. Sternberg. New York: Macmillan, 1994.

Rankin, Jane. *Parenting Experts: Their Advice, the Research and Getting it Right.* Westport, CT: Praeger, 2006.

Ricks, Shirley. "Father-Infant Interactions: A Review of Empirical Research." *Family Relations*, vol. 34, no. 4, October 1985, pp.505–511.

Riera, Michael. "Uncommon Sense with Parents of Teenagers." *Target The Family,* August 1996.

Robins, Joyce. *Naming Your Baby*. London, UK: Chancellor Press, 1996.

Robinson, Holly. "The Working Mother's Guide to Breastfeeding." *Working Mother*, May 1998.

Rosemond, John. "Tender Loving Discipline." *Hemisphere* (United Air Lines), June 1993, p.67.

——"Is Your Family a Healthy One? Family Counselor." *Hemisphere* (United Air Lines), December 1994.

Rycus, Judith; Hughes, Ronald. *Child Development and Child Welfare*. Washington, DC: Child Welfare League of America, 1998.

Samalin, Nancy. "Personal Responsibility: How to Teach Children Responsibility." *Bottom Line,* February 15, 1994.

Samon, Katherine Ann. "55 Ways to Make Your Kid Feel Loved." *Parents' Magazine,* January 1999.

Sample, Steven. *The Contrarian's Guide to Leadership.* San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.

Sax, Leonard. *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences*. New York: Broadway, 2006.

Schachter, Robert and Carole Spearin McCauley. *When Your Child Is Afraid*. New York: Simon & Schuster, 1988.

Schirra, Walter. *Chicken Soup For the Father's Soul*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001.

Scott, Buddy. *Relief for Hurting Parents: What to Do and How to Think*. Nashville, TN: Oliver Nelson Books, 1989.

Sears, William. *Keys to Calming the Fussy Baby*. New York: Barron's, 1991.

Seidman, S. A. "Revisiting Sex Role Stereotyping in MTV videos." *International Journal of Instructional Media*, vol. 26, pp.11–22, 1999.

Shamma, Freda. Literature for Muslim American Students in K-12 Islamic Schools and Homeschoolers. Presented at the Islamic Education Conference, Georgetown University, Washington, DC, April 2006.

Shapiro, Laura. "The Myth of Quality Time." *Newsweek,* May 12, 1997.

Shaw, Eva, *For the Love of Children*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1998.

Sherman, Paul; Billing, Jennifer. "Antimicrobial Functions of Spices," *Quarterly Review of Biology*, vol. 73, issue 3, 1998.

Siddiqui, Dilnawaz. *The Muslim Observer*. April 30, 1999.

Silverstein, Shel. *The Giving Tree.* New York: HarperCollins Publishers, 1986.

Sinclair, Ian. *Health: The Only Immunity: The Alternative to Vaccination*. The Informed Parent Publications, 2009.

Smalley, Gary. "Hidden Keys to Loving Relationships." 16 video cassettes, 1995.

Smith, Charles. *Mighty Hearts: 8 Steps to Raising Kids with Courage*. Paper presented at a Workshop held by the Parenting Education Institute, State College, Pennsylvania, June 2004

Smith, David; Gates, Gary. *Gay and Lesbian Families in the United States*. Washington, DC: Human Rights Campaign, 2001.

Spock, Benjamin. *Raising Children in a Difficult Time: A Philosophy of Parental Leadership and High Ideals*. New York: Norton, 1974.

Stanley, Gary, *What My Dog has Taught Me about Life: Meditations for Dog Lovers*. Tulsa, OK: Honor Books, 1999.

Staso, William. "Toddler Brain Development." *Washington Families,* July 1998.

Stein, Rob. "Scientists Finding Out What Losing Sleep Does to a Body." *The Washington Post*, Oct. 9, 2005.

Sutherland, John and Jane Stoever. "Important

Facts about Children and Nutrition." Special Advertising Section, *Newsweek,* September 29, 1997.

—— "Parenting: Child Care." Special Advertising Section, *Newsweek,* September 29, 1997.

Taffel, Ron. *Why Parents Disagree: How Women and Men Parent Differently and How We Can Work Together*. New York: William Morrow, 1994.

—— *Getting Through to Difficult Kids and Parents*. New York: Guilford Press, 2001.

Takim, Liyakatali. Overcoming Dualities: Muslim Youth in North America. Unpublished paper presented at the ISNA Conference, Indianapolis, IN, July 5, 1997.

*Time*, June 29, 1998. "Giving Birth Online." http://www.time.com/time/community/transcripts/chattro61798.html

Tremblay, George, Allen Israel. "Children's Adjustment to Parental Death." *Clinical Psychology: Science and Practices*, vol. 5, issue 4, 1998.

Turecki, Stanley and Sarah Wernick. "How to Put Your Foot Down without Squashing Your Child." *Family Circle,* March 16, 1994.

Underwood, Anne and Kuchment, Anna. "Fussy Kids, Flustered Mom." *Newsweek*, August 18, 2008, vol. 152, no. 7, pp.60–62.

UNICEF. *The State of the World's Children 2007*. New York: United Nations International Children's Emergency Fund, 2006.

United Nations. *Arab Human Development Report*. New York: United Nations Development Program, 2009.

United Nations. *World Population Prospects*. New York: UN Department of Economic and Social Affairs, 2010.

Unus, Iqbal. "A–Z Guide for Muslim Fathers," pamphlet. Herndon, VA: IIIT, 1994.

U.S. Census Bureau, Current Population Survey, Washington DC: March 2002.

Versi, Ahmed. "Wonder Boy in UK." The *Muslim News*, February, 1998.

Villani, S. "Violence in the Media." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 1208, 1999.

Weiss, Rick. "Study Debunks Theory On Teen Sex, Delinquency." *The Washington Post.* Nov 11, 2007. p.A.3

Willatts, P. et al. "Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age." *The Lancet*, vol. 352, no. 9129, pp.688–691, August 29, 1998.

Williams, Rowan. "Archbishop Damns Disney." *Daily Mail*, July 23, 2002, http://www.dailymail.co.uk/news/article-129452/Archbishop-damns-Disney.html#ixzzorfbjTvIV

Wimberly, Ed. *A Parent's Guide to Raising Great Kids*. http://www.raisinggreatkids.com/

Wingert, Pat et al. "Building a Better Dad." *Newsweek*, June 17, 1996

Winn, Marie. *The Plug-in Drug*. New York: Penguin, 2002.

Winnicott, D. W. *Babies and Their Mothers.* MA: De Capo Press, 1992.

Wolgemuth, Robert D. *She Calls Me Daddy: Seven Things Every Man Needs to Know about Building a Complete Daughter*. Colorado Springs, CO: Focus on the Family Publishing, 1996.

The Women's Committee of the Muslim Students Association of the United States and Canada, *Parents' Manual: A Guide for Muslim Parents*. Baltimore, MD: American Trust Publications, 1976.

Wood, Joyce. "Quality Time." *Family Circle,* March 16, 1994.

Woolf, Marie. "Children to Learn Pitfalls of Being a Parent." *Daily Telegraph,* December 30, 1999.

Wright, Robert. "The Power of Their Peers." *Time*, vol. 152, no. 8, August 24, 1998.

Wulf, Steve. "What Makes a Good School." *Time,* October 27, 1997.

Yogman, Michael. "Games Fathers and Mothers Play with their Infants." *Infant Mental Health Journal*, vol. 2, pp.241–248, 1981.

*Zogby International*. December 15, 2006

Zorn, Eric. "Only Way to Teach Values: Help Kids Discover Them." *Chicago Tribune*, April 7, 1998.

## ٢. سەرچاوە عەرەبییەکان:


- محمد علي الصابوني. صفوة التفاسير ، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981م.
- محمد علي الصابوني. مختصر تفسير بن كثير ، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981م.
- محمد حسن الحمصي. تفسير وبيان مفردات القرآن مع أسباب النزول للسيوطي، دمشق: دار الرشيد ،1984م.


### كتێب و توێژینەوە عەرەبییەکان


- الجزيري، عبد الرحمن، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، 2003 م.
- سابق، السيد، فقه السنة، بيروت: دار الكتاب العربي، 1971م.
- أبو الحب، ضياء، الطفل: هذا الكائن العجيب، بغداد: دار الحرية للطباعة، منشورات وزارة الثقافة والإعلام، 1979م.
- أبو سلميان، عبد الحميد، "تأملات في ظاهرية ابن حزم وإعجاز الرسالة المحمدية"، مجلة التجديد (كوالالمبور) س2 :ع3، 1998 .
- أبو سلميان، عبد الحميد، البعد النفسي في الخطاب الإسلامي المعاصر، بحث قدم في ندوة المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الموسم الثقافي، القاهرة، 1999م.
- أبو سلميان، عبد الحميد، أزمة الإرادة والوجدان المسلم: البعد الغائب في مشروع إصلاح الأمة، دمشق: دار الفكر، 2004م.
- أبو سلميان، عبد الحميد، دليل مكتبة الأسرة المسلمة، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1988م.
- أحمد أحمد، حمد، نحو قانون موحد للأسرة في الأقطار الإسلامية، قطر: جامعة قطر، مكتبة الملك فيصل الإسلامية، 1990م.
- البهي، محمد، الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر: مشكلات الأسرة والتكافل، القاهرة: مكتبة وهبة، 1982م.
- أحمد التل، شادية، مراحل النمو الإنساني ومطالبها التربوية، إربد: جامعة اليرموك، قسم التربية، 1986م.
- الجراجرة، عيسى حسن، ريادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال وفي تقرير وتطبيق حقوقهم الخاصة في الرعاية والتربية، عمان: دار ابن رشد، دار الكرمل، 1988م.
- الجمالي، محمد فاضل ، تربية الإنسان الجديد، دمشق: دار الحكمة، 1995م.
- محمد، السيد محمد الزعبلاوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الرياض : مكتبة التوبة ؛ بيروت : مؤسسة الكتب الثقافية، 1996م.
- السيد، فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من المهد إلى الشيخوخة، القاهرة: دار النهضة العربية، 1975م.

- الضامن، ريما كمال، الأسرة ورعاية الذات الإنسانية للأطفال من 6 إلى 12 سنة، عمان: منشورات دار البشير، 1989م.
- العبادي، نضال محمد أمين، الأحاديث النبوية الواردة في الأطفال، جمع وتصنيف وتحقيق، عمان: كلية أصول الدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، 1990م.
- العظم، يوسف، براعم الإسلام (في الحياة، وفي العقيدة) ج2، عمان: المكتب الإسلامي، 1985م.
- العلواني، طه جابر، أدب الاختلاف في الاسلام، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1997م.
- العيسوي، عبد الرحمن، مقومات الشخصية الإسلامية والعربية وأساليب تنميتها، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي، 1986م.
- الغزالي، محمد أبو حامد، إحياء علوم الدين، القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 2005م.
- الغزالي، محمد، كيف نتعامل مع القرآن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1992م.
- الندوي، أبو الحسن، نحو التربية الإسلامية الحرة في الحكومات والبلاد الإسلامية، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1985م.
- النغيمشي، عبد العزيز محمد، المراهقون، دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، دار المسلم للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، 1993م.
- الهاشمي، محمد علي، شخصية المسلم كما يصوغها الإسلام في الكتاب والسنة، دار البشائر الإسلامية، بيروت، 1986م.
- بدرانة، سعد الدين أحمد سعد الدين، الأساليب التربوية في غرس القيم العقدية لدى الطفل المسلم، رسالة ماجستير بإشراف د. شادية التل ومروان القيسى، إربد: جامعة اليرموك، 1994م.
- جابر، جابر عبد الحميد، علم النفس التربوي، القاهرة: دار النهضة العربية، 1977م.
- الحامد، محمد، ردود على أباطيل وتمحيصات لحقائق دينية، دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2003م.
- حماد، سهيلة زين العابدين، بناء الأسرة المسلمة، جدة: الدار السعودية للنشر والتوزيع، 1984م.
- حمد، أحمد، الأسرة: التكوين، الحقوق، والواجبات: دراسة مقارنة في الشريعة والقانون، طنطا: دار الكتب الجامعية، 1986م.
- زهران، حامد، علم نفس الطفل، القاهرة: عالم الكتب، 1977م.

- زين العابدين، وجيه، الإسلام والتربية الجنسية، الكويت: مكتبة المنار الإسلامية، 1979م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام والطفل، مكتبة المنار، الكويت، 1980م.
- عفيفي، محمد الصادق، المجتمع الإسلامي وبناء الأسرة، موسوعة المجتمعات والنظم الإسلامية، الكتاب الرابع، مكتبة الأنجلو المصرية، 1981م.
- علوان، عبد الله ناصح، تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، جزءان، حلب: سوريا، 1981م.
- فاضل، خليل، الصحة النفسية للأسرة، الدار السعودية للنشر والتوزيع، 1987م.
- الرافع، رفاعة، المرشد الأمين للبنات والبنين، القاهرة: مطبعة المدارس الملكية، 1871م.
- قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، الجزء الأول، القاهرة: دار الشروق، 1989م.
- نافع، إبراهيم، في بيتنا مدمن: كيف نمنع الكارثة؟، القاهرة: مركز الأهرام للترجمة والنشر، 1991م.
- النجار، عبد المجيد، "عقيدة تكريم الإنسان وأثرها التربوي"، القاهرة: المسلم المعاصر، س19، ع73-74، 1995م.
- يالجن، مقداد والقاضي، يوسف، علم النفس التربوي في الإسلام، الرياض: دار المريخ، 1980م.


## گۆڤاری عەرەبی:


- عبد الله، عبد الستار، "في زواج الأقارب: متهم لم تثبت إدانته"، مجلة الأسرة، 1996م.
- فكار، رشدي، ندوة "الإسلام وتحديات القرن القادم"، القاهرة، 1996م. الرشودي، فاطمة، "مقتطفات"، أمريكا: مجلة المرأة المسلمة.
- "عشرة أخطاء يرتكبها الآباء مع المراهقين وكيفية تجنبها"، مجلة صحتك اليوم، أكتوبر/ديسمبر 1997م.
- سافران، كلير، "6 أفكار تنجح ولدك في المدرسة"، المختار، مارس 1987م.
- " ذكاء الطفل: فطري أم مكتسب؟"، الكويت: مجلة المجتمع، 23/9/1999م.

## ٣. سەرچاوە ئەلیکترۆنییەکان:

**Bullying**
http://www.bullying.co.uk
http://www.kidpower.org
http://www.stopbullying.gov

**Child Intelligence**
http://www.raisesmartkid.com
http://www.mensaforkids.org
www.sciencemadesimple.com
www.kidzone.ws/dolch (*This site contains a huge collection of sight words*)

**Drugs**
http://www.drugfree.org
http://www.talktofrank.com
http://www.teensusingdrugs.org

**Homeschooling**
http://www.muslimhomeschool.net
http://themuslimhomeschool.tripod.com

**Nutrition**
http://www.kidsandnutrition.co.uk
http://www.healthychildren.org
http://www.usda.gov

**Problem Teens**
http://www.teenswithproblems.com
http://www.empoweringparents.com

**Single Parents**
http://www.lone-parents.org.uk
http://www.gingerbread.org.uk
http://www.thekidsandme.co.uk (*This site lists holidays for single parents to connect with their children*)

**Teaching Children Responsibility and Work Ethic**
http://www.myjobchart.com
http://www.theartofhomemaking.com/teachchildrenwork.htm
http://www.aish.com/family/mensch/Teaching_Children_Responsibility.asp

**Television**
http://www.insteadoftv.com
http://www.limitv.org
http://www.whitedot.org

### GENERAL

**American Academy of Pediatrics**
www.aap.org

**American Heart Association**
www.americanheart.org

**BBC**
http://www.bbc.co.uk/health

**Canadian Living**
http://www.canadianliving.com/CanadianLiving/client/en/Family/Search.asp

**Child Development Institute**
http://childdevelopmentinfo.com

**The Dr Spock Website for Parents**
http://www.drspock.com

**Family Dawn**
http://www.familydawn.com

**Fatherhood Institute**
http://www.fatherhoodinstitute.org

**Josephson Institute-Centre for Youth Ethics**
http://www.charactercounts.com

**Media-Awareness**
http://www.media-awareness.ca/english/parents/marketing/marketers_target_kids.cfm

**National Prevention Information Network**
http://www.cdcnpin.org

**National Safety Council**
www.nsc.org

**The Nemours Foundation**
www.kidshealth.org

**Pathfinder Parent Center – North Dakota**
http://www.pathfinder.minot.com/index2.html

**PBS**
http://www.pbs.org/wholechild/providers/play.html

**Progressive Parenting Solutions**
http://www.progressiveparenting.com

**SoundVision**
soundvision.com/info/parenting

**The Teaching Home**
http://www.teachinghome.com/supplement/summer00/training.cfm

**Wellness: The Wellspring**
http://www.thewellspring.com

# پەیوەندی نێوان دایباب و منداڵ:

**ئەم کتێبە** ڕێبەرێکی چڕوپڕی سانایە بۆ خوێندنەوە، هەموو شتێکی پێویست سەبارەت بە چۆنیەتی بوون بە دایک و باوکێکی پڕ متمانە لەخۆ دەگرێت. هاوکات پڕە لە ئامۆژگاری و ڕێنوێنی بەپێز بە پشت بەستن بە توێژینەوە نوێیەکان لەبواری گەشەی منداڵ، سەرباری ئەمانەش زانیاری سەرنجڕاکێشی لەبارەی چۆنیەتی پێگەیاندنی منداڵێکی سەرکەوتوو تێدایە، بژارنەکەرەو ڕێبەری خێزانێکی بەختەوەری لە هەگبەدایە. نووسەرانی ئەم کتێبە ڕێنمایی جوانیان سەبارەت بە گەشەی کەسایەتی، زانست و مەعریفە، بەها، بەهرە بۆ منداڵ فەراهەمهێناوە، لەو تەکنیکە زۆروزەوەندانەی کە ئەم کتێبە دەیگرێتە خۆ فێرکردنی منداڵانە کە چۆن بتوانن چارەسەرکەری کێشەکانی خۆیان بکەن، بڕیار بدەن، متمانەیان بە خۆیان هەبێت، منداڵێکی خودالەبیربن، بە ئاکار، سەرکەوتوو، بەرپرسیاربن لەبەرانبەر ئەرکە جڤاکی و نەتەوەییەکان. ئەمانەش کارێکی ئاسان نین، بەڵام مەحاڵیش نین. بۆیە، دایبابی کاریگەر کلیلی چارەسەرن.

---

◆ لەم کتێبەدا سەرسامم بە لەخۆگرتنی زۆرێک لەو تیۆرە چڕوپڕانەی کە تایبەتن بە گەشەی منداڵ، بەشێوەیەک نووسەران هیچکام لەو ناڕوونییە باوانەی کە لەچەمکە دەروونناسییەکاندا بوونیان هەیە لەیاد نەکردووە.

**وتەی دکتۆر قوتەیبە چەلەبی: پسپۆڕی بواری دەروونناسی منداڵ**

**پشتگیری کراو لەلایەن دەستەی دەروونناسی و زانستی کۆئەندامی هەستەدەماری ئەمریکی.**

◆ ئەم کتێبە بەیەکێک لە کتێبە کاریگەرو پڕ زانیاری و چڕوپڕەکانی بواری بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵ دادەنرێت. دەستی بۆ ئەو ئاریشانە بردووە کە لە ژینگەیماڵدا بوونیان هەیە، لە جیهانی منداڵاندا ئەزموونکراون، زانیاری چۆنیەتی پێکهێنان و گۆڕینی خێزانەکان لە سەرانسەری جیهاندا دەخاتە بەرباس.

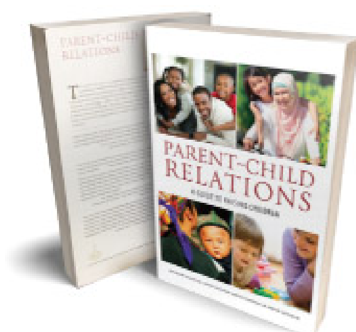
**وتەی ئیدریس خەمیسەی ڕاوێژکاری نێودەوڵەتییە بۆ بواری پەروەردەیی و گەشەی مرۆیی.**

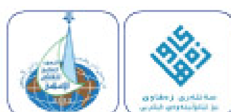
◆ ئەم کتێبە هەڵگری کۆمەڵێک تایبەتمەندی دیارو ناوازەیە. کۆمەڵێکی زۆر سەرچاوەو دەقی بەنرخی خستۆتەڕوو، جگە لەوەش لەکۆتایی هەر بەشێکدا، لیستە چالاکیەک خراوەتەڕوو کە ئەگەر لەلایەن دایکان و باوکانەوە جێبەجێبکرێت، ئەوا بە دڵنیاییەوە کەشێکی خێزانی ئەرێنی تەندروست دەستەبەر دەکات.

**وتەی د. محەمەد بەشیر: ئەندامی دەستەی ڕاوێژکاری ئیسلامی خێزانیی ئەمریکایە.**

◆ ئەمە کتێبێکی پڕ لە توێژینەوەی بیرجوڵێنەرە بۆ هەموو کەسێک بە کەڵکە کە منداڵ بەخێودەکات. هاوکات ڕێنوێنیەکی چڕوپڕی سەبارەت بە چۆنیەتی بوون بەدایک و باوکێکی کاریگەر لە جیهانی هاوچەرخدا لەخۆ گرتووە.

**وتەی فاتیمە دیسایە کە پارێزەری بواری پاراستنی منداڵە.**



لە بڵاوکراوەکانی
سەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فیکریی (٥٠)

